

**PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* UNTUK
MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* YANG RENDAH
KELAS VIII DI SMP N 21 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN
2017/2018**

Skripsi

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
dalam Bidang Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

Oleh :

**SEPTIANI AMANAH
NPM : 1311080012**

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGRIRADEN INTAN
LAMPUNG
1439 H/2017 M**

**PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* UNTUK
MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* YANG RENDAH
KELAS VIII DI SMPN 21 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN
2017/2018**

Skripsi

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
dalam Bidang Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

Oleh :

**SEPTIANI AMANAH
NPM : 1311080012**

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing 1

:Drs. Badrul Kamil, M.Pd.I

Pembimbing 2

:Defriyanto, S.IQ., M.Ed

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGRIRADEN INTAN
LAMPUNG
1439H/2017 M**

ABSTRAK

PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* UNTUK MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* YANG RENDAH KELAS VIII DI SMPN 21 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2017/2018

Oleh:

Septiani Amanah

Self esteem merupakan penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri, baik berupa penilaian negatif maupun penilaian positif yang akhirnya menghasilkan perasaan yang membawa kepercayaan diri dalam menjalani kehidupan. *Self esteem* yang rendah masih terdapat pada peserta didik kelas VIII di SMPN 21 Bandar Lampung sehingga diperlukan sebuah upaya untuk mengatasi *self esteem* rendah melalui konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui peningkatan *self esteem* dengan menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy* pada peserta didik kelas VIII di SMPN 21 Bandar Lampung.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-experimental desing* dengan *one group prettest* dan *posttest* dengan sampel penelitian berjumlah 13 peserta didik kelas VIII di SMPN 21 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018 yang memiliki tingkat *self esteem* rendah. Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata skor *self esteem* peserta didik sebelum mengikuti layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapi* adalah 40,92, setelah diberikan layanan konseling kelompok melalui pendekatan *rational emotive behavior therapy* terjadi peningkatan skor menjadi 81,15. Dari hasil uji Paired Sampel Test diperoleh nilai T-hitung untuk meningkatkan *self esteem* yang rendah adalah $-26.326 \geq 1,78$ T-tabel dengan probabilitas $(\text{sig}) 0.000 \geq 0,05$ Karena probabilitas $(\text{sig}) 0,000 < 0,05$.

Maka, dari data tersebut dapat dilihat H_0 di tolak dan H_a yang berbunyi pendekatan *rational emotive behavior therapy* dapat meningkatkan *self esteem* yang rendah kelas VIII di SMPN 21 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018 diterima. Saran untuk guru bimbingan konseling agar dapat menggunakan layanan kelompok melalui pendekatan *rational emotive behavior therapy* dalam meningkatkan *self esteem* yang rendah peserta didik.

Kata Kunci : *Self esteem, rational emotive behavior therapy*



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp (0721) 703260

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : PENDEKATAN RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR
THERAPY UNTUK MENINGKATKAN SELF ESTEEM
YANG RENDAH KELAS VIII DI SMP N 21 BANDAR
LAMPUNG TAHUN AJARAN 2017/2018**


Nama Mahasiswa : Septiani Amanah
NPM : 1311080012
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

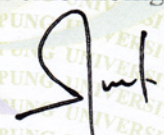
MENYETUJUI

Untuk dimunaqasyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqasyah Fakultas
Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

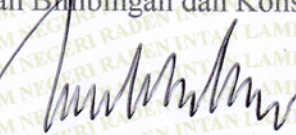
Pembimbing I

Pembimbing II


Drs. Badrul Kamil, M.Pd.1
NIP. 19610411981031003


Defriyanto, SIQ., M. ED
NIP. 197803192008011012

Mengetahui,
Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling


Andi Thahir, M.A, Ed.D
NIP. 197604272007011015



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* UNTUK MENINGKATKAN *SELF ESTEEM* YANG RENDAH KELAS VIII DI SMPN 21 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2017/2018,**

Disusun oleh **SEPTIANI AMANAH**, NPM: 1311080012, Jurusan: **Bimbingan dan Konseling**, Telah diujikan dalam sidang Munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada hari/ tanggal:

TIM MUNAQASYAH

Ketua : Andi Thahir, M.A., ED.D

Sekretaris : Mega Aria Monica, M.Pd

Penguji Utama : Drs. Yahya AD, M. Pd

Penguji Kedua : Drs. H Badrul Kamil, M. Pd. I

Pembimbing : Defriyanto, SIQ., M.Ed



Mengetahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Dr. H. Chairul Anwar, M.Pd

NIP. 19560810 198703 1 001

MOTTO

مُؤْمِنِينَ كُنْتُمْ إِنَّمَا أَعْلَوْنَ وَأَنْتُمْ تَحْزَنُونَ وَلَا تَهْنُؤُوا وَلَا

Artinta : Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman. (Qs Al-Imron : 139)¹



¹Departemen Agama RI, *Al-Quran dan Terjemahannya*, (Jakarta: Mekar Surabaya, 2004), h 390.

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT atas terselesainya skripsi ini, dan sebagaian rasa terimakasih kepada orang-orang yang telah memberikan cinta kasih, perhatian, Do'a serta memberikan motivasi selama studiku. Skripsi ini saya persembahkan pada :

1. Kedua orangtua ku tercinta, Bapak Suyitno dan Ibu Painten yang telah membesarkan, mendidik, memberikan semangat, dukungan dan tak pernah lelah mendoakan dan membimbingku, dengan penuh keihlasan baik secara moril maupun materi untuk keberhasilanku,
2. Kakak dan adiku, Savitri, Solihin, Aprilia Ima Nuri, kakak ipar dan mbak ipar Suyono dan Anita, serta keponakan-keponakan saya, Fatia Izatin Nafsi, Muhammad Saqi Abidun Najip. Sabrina Akwa Mahira yang selalu memberikan keceriaan sehingga dapat memberikan semangat baru dan motivasi.
3. Sahabat-sahabat yang selalu memotivasi saya, Rita Oktavia, Mutiara icmi Simanjutak, Dewi Sarah Eva Yunita, Imas Anggraeni, Yunita Purnama Sari, Siti Mardiah, Yuk Tinel, Iin Fadilah, Esi Monica Sari.
4. Almamater kebanggaanku UIN Raden Intan Lampung.

RIWAYAT HIDUP

Penulis lahir pada tanggal 02 September 1995 di Desa Margaagung, Kecamatan Jatiagung, Kabupaten Lampung Selatan. Penulis adalah anak ketiga dari 4 bersaudara dari pasangan Bapak Suyitno dan Ibu Painten. Penulis dibesarkan di daerah Margaagung Blok D1.

Jenjang pendidikan penulis dimulai dari TK Dharmawanita Blok D1 Margaagung, Kecamatan Jatiagung, Kabupaten Lampung Selatan lulus pada tahun (2001). Kemudian melanjutkan di SDN 1 Margaagung, Kecamatan Jatiagung, Kabupaten Lampung Selatan dari tahun (2001) sampai dengan tahun (2007). Kemudian melanjutkan di MTS AL-hidayah Margaagung, Kecamatan Jatiagung Kabupaten Lampung Selatan dari tahun (2007) sampai dengan tahun (2010). Kemudian penulis melanjutkan lagi di SMA Al-Huda Jatimulyo, Lampung Selatan dari tahun (2010) sampai dengan tahun (2013).

Pada tahun 2013, peneliti diterima di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan program studi Bimbingan dan Konseling melalui jalur seleksi penerimaan mahasiswa baru (SPMB) UIN Raden Intan Lampung Tahun Pelajaran 2013/2014.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'allamin, Puji Syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Solawat serta salam semoga senan tiasa tercurah kepada sang pelita kehidupan Nabi Muhammad SAW serta kepada keluarganya, para sahabat dan para pengikutnya.

Sehingga dapat terselesaikan skripsi dengan judul “Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Meningkatkan *Self Esteem* Yang Positif Kelas VIII di SMPN 21 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018” adalah salah satu syarat mendapat gelar Sarjana Pendidikan Islam pada program studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Dengan kerendahan hati disadari bahwa dalam penelitian skripsi ini penulis banyak mengalami kesulitan dan hambatan namun berkat bimbingan serta motivasi dari berbagai pihak akhirnya penulisan skripsi ini dapat terselesaikan

Maka pada kesempatan ini penulis mengucapkan trimakasih kepada :

1. Dr. H. Chairul Anwar, M. Pd, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Andi Tharir, M.A.,Ed.D selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Tarbiyah dan keguruan UIN Raden Intan Lampung.
3. Dr. Ahmad Fauzan, M. Pd selaku Skertaris Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Tarbiyah dan keguruan UIN Raden Intan Lampung.

4. Drs. Badrul Kamil,M.pd.1 selaku pembimbing utama trimakasih banyak atas kehadirannya dalam memberikan bimbingan, motivasi, saran dan kritik dalam proses penyelesaian skripsi ini.
5. Defriyanto, S.IQ.,M.Ed selaku pembimbing kedua trimakasih banyak atas kesediaannya dalam memberikan bimbingan, motivasi, saran dan kritik dalam proses penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu dosen Jurusan Bimbingan Konseling dan seluruh staf kariawan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden intan Lampung.
7. Hj.Yulianti ,S.Pd selaku kepala sekolah SMPN 21 Bandar Lampung, ibu Dra.Siti Hadijah, ibu Dra. Hj.Eka Tarina selaku guru BK serta seluruh staf SMPN 21 Bandar Lampung, yang telah membantu saya dalam penelitian ini.
8. Teman-teman KKN dan PPL UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan motivasi dan dukungannya.

Semoga Allah SWT selalu melindungi, memberikan rahmat serta hidayahnya untuk semua pihak yang tercantum maupun yang tidak tercantum dan juga skripsi ini dapat bermanfaat bagi orang yang membutuhkannya dan menjadi catatan amalan ibadah di sisi Allah SWT. *Amin yarobbal'Alamin*

Bandar Lampung,

Septiani Amanah

NPM. 131108001

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar belakang masalah	1
B. Identifikasi masalah.....	10
C. Batasan masalah	11
D. Rumusan masalah	11
E. Tujuan dan Kegunaan penelitian	11
F. Ruang lingkup penelitian.....	12
BAB II LANDASAN TEORI	
A. <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	14
1. Pengertian <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	14
2. Konsep Dasar <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	15
3. Proses berpikir <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	15
4. Tujuan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	16
5. Peran dan Fungsi konselor dalam pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	18
6. Teknik-teknik pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	18
7. Tahap-tahap konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i>	22
B. <i>Self Esteem</i>	23

1. Pengertian <i>Self Esteem</i>	23
2. Sumber <i>self esteem</i>	26
3. Aspek-aspek dan Pondasi <i>Self Esteem</i>	28
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perkembangan <i>Self Esteem</i>	29
5. Ciri-ciri orang yang memiliki <i>Self Esteem</i> yang Tinggi dan Rendah.....	32
6. Proses pembentukan harga diri.....	35
7. Karakteristik Individu dengan <i>Self Esteem</i> Tinggi dan Rendah...	35
8. Cara Meningkatkan <i>Self Esteem</i>	36
C. Keterkaitan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> dalam Meningkatkan <i>Self Esteem</i>	37
D. Kajian Relevan	39
E. Kerangka berfikir.....	40
F. Hipotesis penelitian	42

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	43
B. Desain penelitian	44
C. Variabel Penelitian	45
D. Tahap-tahap penelitian	46
E. Populasi dan Sample Penelitian.....	47
F. Penyusunan Instrumen.....	48
G. Definisi Operasional.....	49
H. Metode Pengumpulan Data	51
I. Skala pengukuran	53
J. Teknik Pengolahan dan Analisis Data.....	55

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	58
1. Gambaran Umum Pra Konseling	58
2. Deskripsi Data Pre-Test	62
3. Deskripsi Data Posttest	63
4. Uji Hipotesis	69
B. Pembahasan	70
C. Keterbatasan Penelitian.....	74

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan	75
B. Saran	75

DAFTAR PUSTAKA.....	76
LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 : HasilAngket <i>Self Esteem</i> Kelas VIII SMPN 21 Bandar Lampung	6
Tabel 2 : Pesrtadidik yang mempunyaiself esteemrendah.....	7
Tabel 3 : Contohtigatingkatpikiranmanusia	16
Tabel 4 :Kisi-kisiInstrumen.....	48
Tabel 5 : DefinisiOprasional	49
Tabel 6 : SkorAlternatifJawaban.....	53
Tabel 7 :KriteriaSkor.....	55
Tabel 8 :Data Hasil Skala <i>Self Esteem</i> Sebelum Perlakuan(Pre-Test)	62
Tabel 9 :Data Hasil Pembagian Skala <i>Self Esteem</i> Sesudah perlakuan (Posttest).....	63
Tabel 10 :Uji Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttes</i> Skala <i>Self Esteem</i>	66
Tabel 11 :Hasil Nilai Statistik <i>Self Esteem</i>	67
Tabel 12 : Hasil uji Normalitas peserta Didik.....	68
Tabel 13 : Paired Samples Test.....	69

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 :Kerangka pikir	41
Gambar 2 :Pola One Group Pretest-Posttest Desaign	44
Gambar3 :Langkah-langkah Penyusunan Istrumen.....	48
Gambar 4 :Grafik Sebelum Diberikan Perlakuan Pretest.....	62
Gambar 5 :Grafik Sesudah Diberikan Perlakuan Posttest	64
Gambar 6 :Grafik Peningkatan <i>Self Esteem</i> Pretest dan Posttest.....	65
Gambar 7 :Grafik hasil uji <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Hasil angket	
Skala <i>Self Esteem</i>	67
Gambar 8 :Hasil uji Normalitas peserta Didik.....	69

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran :

Lampiran 1	Skala/Angket <i>Self Esteem</i>
Lampiran 2	Pedoman Awancar
Lampiran 3	Lembar Persetujuan Responden
Lampiran 4	Satuan Layanan
Lampiran 5	Profil Sekolah SMPN 21 Bandar Lampung
Lampiran 6	Analisis Data Pretes
Lampiran 7	Analisis Data Posttest
Lampiran 8	Hasil uji T
Lampiran 9	Surat Balasan Pra-Penelitian
Lampiran 10	Lembar Pengesahan Seminar
Lampiran 11	ACC Penelitian
Lampiran 12	Surat Keterangan Penelitian
Lampiran 13	Surat Balasan Penelitian
Lampiran 14	Dokumentasi Kegiatan Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

A.Latar Belakang Masalah

Pendidikan mempunyai peran penting untuk menjamin perkembangan dan kelangsungan kehidupan manusia karena pada dasarnya pendidikan merupakan upaya menyiapkan individu (peserta didik) di masa mendatang. Seperti yang di tulis dalam Undang-Undang RI Nomor 20 Tahun 2003 yakni pendidikan nasional berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk perkembangannya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berahlak mulia, sehat, berilmu, cukup kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab.¹

Berdasarkan Undang-Undang di atas, pendidikan bertujuan agar berkembangnya potensi yang dimiliki oleh peserta didik. Sejalan dengan itu kedudukan bimbingan konseling dalam pendidikan juga telah dijelaskan dalam Undang-Undang tentang penyelenggaraan layanan bimbingan dan konseling disekolah. Masa remaja merupakan masa peralihan dari tahap kanak-kanak yang perlahan mulai ditinggalkan menuju tahap dewasa yang belum dijalani. Untuk membantu

¹Tim Redaksi,*Undang-Undang No 20 Tahun 2003 Tentang Pendidikan Nasional*,(Jakarta:Sinar Grafika,2004),h.3.

mempersiapkan anak menuju dunianya yang baru adalah dengan mengasah harga dirinya (*self esteem*). *Self esteem* merupakan salah satu kajian yang penting dalam psikologi, terutama pada perkembangan kepribadian remaja. Dan peserta didik tingkat SMP merupakan awal dari perkembangan remaja.

Teman sebaya adalah remaja dengan tingkat usia atau tingkat kematangan yang sama. Sementara itu, kelompok teman sebaya merupakan lingkungan sosial pertama dimana remaja belajar untuk hidup bersama orang lain yang bukan anggota keluarganya. Teman sebaya sangat besar pengaruhnya terhadap proses sosialisasi selama masa remaja. Oleh karena itu, sebelum memasuki masa dewasa penting bagi remaja untuk mengembangkan *self esteem*.

Dariyono mengemukakan harga diri (*self esteem*) ialah suatu kemampuan seorang untuk dapat melakukan penghargaan terhadap diri sendiri. Deaux mengatakan bahwa *self esteem* adalah penilaian secara positif dan negatif terhadap diri sendiri.² Menurut Wells dan Marwell mengatakan bahwa *self esteem* sebagai sikap dan *self esteem* menunjukan pada suatu objek tertentu yang melibatkan reaksi kognitif, emosi, dan perilaku baik positif maupun negatif.³

Berdasarkan pendapat para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa *self esteem* adalah suatu kemampuan individu dalam melakukan penilaian dan penghargaan terhadap diri sendiri yang berupa pikiran dan perasaan terhadap diri sendiri, penilaian ini meliputi penilaian positif atau negatif. Individu yang memiliki penilaian yang

²Sarwono, *Psikologi sosial*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2009), h.57.

³ Agus Abdul Rahman, *Psikologi sosial*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2013), h.65.

positif terhadap dirinya atau memiliki tingkat *self esteem* yang tinggi akan mampu memilih dan memilah perilaku mana yang pantas dan perilaku mana yang tidak pantas dilakukan. Individu tersebut akan lebih percaya diri dalam menentukan sikap apa yang harus dilakukan, tidak akan mudah terpengaruh oleh lingkungan yang buruk karena dapat bersikap tegas dan tidak takut mengungkapkan pendapatnya.

Self esteem atau penghargaan terhadap diri sendiri kadang kala menjadi penyebab utama kesengsaraan dan kebahagiaan hidup seseorang. Hal ini dikarenakan *self esteem* berhubungan dengan perasaan apakah ia menerima atau menghargai diri sendiri atau tidak. Bila individu sudah mampu, menerima dirinya maka iapun mampu menghargai dirinya sendiri dengan baik dan tentunya hidupnya akan bahagia dan begitupula sebaliknya. Jadi, bagaimana seseorang menilai tentang dirinya baik positif atau negatif akan mempengaruhi tingkah lakunya dalam kehidupan sehari-hari. Semakin positif seseorang menilai dirinya maka semakin tinggi *self esteem*nya, begitu juga sebaliknya semakin negatif seseorang memandang dirinya maka semakin rendah *self esteem*nya.

Remaja dengan *self esteem* yang rendah lebih rentan perilaku negatif. Berawal dari peristiwa negatif dalam hidupnya akan memicu efek negatif terhadap *self esteem*nya, dan akhirnya terjadilah penurunan *self esteem*. Contoh, ketika masalah muncul di sekolah atau percedokan antara teman sebaya(*bullying*) akan terjadi penurunan *self esteem*. *Self esteem* yang rendah akan cenderung merasa rendah diri, tidak percaya diri, tidak berdaya dan bahkan kehilangan inisiatif dan kebutuhan

berfikir. Jika sudah begitu remaja akan berusaha mengkompensasikan dengan tindakan lain yang seolah-olah membuat *self esteem* naik kembali.

Self esteem yang rendah paling kuat dipengaruhi oleh penampilan fisik. Ketidak sesuaian antara ideal *self* atau harapan akan penampilan fisik dengan yang nyata akan terjadi menurunnya *self esteem* seseorang. Selain itu *self esteem* yang rendah juga disebabkan karena mereka tidak mendapatkan dukungan emosional seperti rasa cinta dan pengakuan dari orang lain.

Menurut pendapat Roger, alasan utama bagi individu memiliki *self esteem* rendah adalah karena mereka tidak diberi dukungan emosional dan pengakuan sosial yang memadai.⁴ pendapat tersebut menerapkan bahwa seseorang yang memiliki *self esteem* rendah dikarenakan ia tidak merasa dicintai dan kasih sayang serta pengakuan dari orang lain. Ketika merasa tidak dicintai, seseorang akan kehilangan keseimbangan mental.

Pada umumnya *self esteem* yang rendah sering ditemui pada remaja perempuan. Remaja perempuan juga cenderung menderita penurunan *self esteem* yang paling dramatis dan berlangsung lama. Kling dan Kajor, mengemukakan bahwa anak perempuan mengalami penurunan *self esteem* yang lebih besar dari anak laki-laki selama masa remaja. Hal ini dikarenakan perempuan mempunyai harapan yang tinggi akan daya tarik fisik.

Misalnya bila remaja perempuan mempunyai masalah kegemukan biasanya remaja perempuan akan mengalami kecemasan, rendah diri dan *self esteem* nya

⁴ Santrock, *Development Perkemangan Masa Hidup*, (Jakarta:PT Erlangga, 2002).h, 127.

menjadi menurun. Untuk mengatasinya biasanya remaja perempuan akan melakukan segala cara agar bobot tubuhnya menjadi ideal seperti minum-minuman pelangsing secara berlebihan bahkan sering ditemukan remaja perempuan yang menderita bulimia. Semua itu karena remaja tersebut tidak menghargai dan menerima kondisi fisiknya.

Pada dasarnya permasalahan yang dialami remaja seringkali dan bahkan hampir semua berasal dari dalam diri mereka sendiri. Maka tanpa sadar menciptakan konflik yang berasal dari masalah *self esteem*. Remaja cenderung terlalu cepat berfikir dan menilai secara irasional akan dirinya ataupun orang lain, bahkan meyakini persepsi yang belum tentu kebenarannya. Dari situlah muncul gangguan emosional yang nantinya akan mempengaruhi dalam hubungannya dengan orang lain.

Ketidakmampuan untuk menghadapi secara positif situasi sosial dapat menyebabkan rendahnya *self esteem*. Remaja dengan *self esteem* yang tinggi selalu memandang positif setiap hal yang ada pada diri dan kehidupannya. Sebaliknya, remaja dengan *self esteem* rendah melihat dunia melalui filter yang lebih negatif dan tidak menyukai persepsi umum tentang gambaran dari segala sesuatu disekitarnya. Hal seperti ini yang dapat mengganggu perkembangan kepribadian remaja karena perkembangan *self esteem* pada seseorang akan menentukan keberhasilan atau kegagalan dimasa depan.

Berdasarkan hasil Pra Penelitian yang dilakukan di SMPN 21 Bandar Lampung, menurut informasi guru pembimbing dapat diketahui bahwa telah terjadi gejala-gejala *self esteem* yang rendah pada diri peserta didik. Sebagaimana yang

disampaikan oleh guru bahwa ada beberapa peserta didik yang mengalami *self esteem* diantaranya yaitu, MBI, SP, EY, SAA, OS, BC. Ternyata faktor penyebab dari *self esteem* mereka yang rendah sangat beragam. MBI berdasarkan informasi dari guru bk, bahwa dirinya susah mengembangkan bakat yang dimilikinya. SP tidak pernah diberi dukungan belajar oleh orang tuanya. EY sebagaimana yang telah disampaikan oleh guru bk bahwa dirinya tidak lebih pintar dari teman-teman yang lainnya. SAA merasa tidak percaya diri ketika menyampaikan pendapatnya di depan teman-temannya karena pernah dipermalukan. OS sulit percaya terhadap teman-temannya. BC susah bergaul dengan teman sebayanya.⁵

Selain dari hasil wawancara peneliti juga memberikan kuesioner kepada seluruh peserta didik kelas VIII di SMPN 21 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018, yang dapat diperoleh hasilnya sebagai berikut :

Tabel 1
Hasil Angket *Self Esteem* Kelas VIII SMPN 21 Bandar Lampung
Tahun Pelajaran 2017/2018

No	Kriteria	Jumlah	Presentase
1	Tinggi	72	70,58%
2	Sedang	17	16,67%
3	Rendah	13	12,75%
Total		102	100%

Sumber : Hasil angket/kuesioner pada saat survey pra penelitian

Berdasarkan data di atas, terdapat 13 orang peserta didik memiliki yang *self esteem* rendah dengan persentase 12,75 %. Dapat diketahui bahwa permasalahan

⁵ Peserta didik yang teridentifikasi *self esteem* rendah

yang terjadi pada peserta didik di SMPN 21 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018 adalah *self esteem* yang rendah.

Tabel 2
Pesrta didik yang mempunyai *self esteem* rendah

No	Nama Inisial	Indikator		
		Percaya diri dan merasa mampu	Dapat berhubungan sosial dengan baik	Menghargai dan menerima diri
1	ATP	√		√
2	CAS	√	√	
3	MPP		√	√
4	AED	√	√	
5	AC	√		√
6	GDP		√	√
7	AM	√	√	
8	IS	√	√	√
9	YA	√		√
10	BI	√	√	
11	AP	√	√	
12	AJ	√	√	
13	DV	√		√

Dari hasil tabel 2 diatas *self esteem* yang rendah dapat disimpulkan bahwa, peserta didik yang mempunyai *self estem* rendah berjumlah 13 peserta didik, dengan indikator penjelasannya sebagai berikut: 1). Percaya diri dan merasa mampu, dalam hal ini yang dimaksud peneliti ialah bahwa percaya diri dan merasa mampu peserta didik tersebut rendah. 2). Dapat berhubungan sosial dengan baik, yang dimaksud adalah peserta didik kurang atau rendah dalam berhubungan sosial. 3).Menghargai

dan menerima diri, sama seperti yang dijelaskan diatas bahwa menghargai dan menerima diri peserta didik rendah.

Remaja dengan *self esteem* yang tinggi akan memandang positif akan suatu hal yang terjadi. Ia dapat memahami dan menerima dirinya apa adanya, dapat menyerap informasi tentang dirinya dan tak satupun dari informasi tersebut yang menjadi ancaman bagi dirinya. Sebaliknya, remaja dengan *self esteem* rendah tidak dapat memahami dan menerima dirinya. Bukan hanya tidak mau melakukan sesuatu hal yang menurut mereka tidak bisa, tetapi juga dalam pikirannya selalu memunculkan informasi yang negatif atau irasional dan perasaan takut untuk mencobanya. Intinya informasi baru tentang dirinya hampir pasti menjadi penyebab kecemasan atau rasa ancaman terhadap dirinya.

Berdasarkan fakta di atas, upaya pencegahan dan pengentasan menjadi agenda yang penting dalam lembaga pendidikan, khususnya untuk para psikologis, konselor dan guru pembimbing. Jika kondisi itu dibiarkan saja tanpa adanya upaya penanganan, maka dapat membahayakan perkembangan diusia remaja, yang dapat mempengaruhi masa depannya kelak. Untuk itu, diperlukan suatu pendekatan konseling yang diperkirakan tepat dalam meningkatkan *self esteem* peserta didik, yang menuju pada suatu pembelajaran yang mengarah pada kemampuan berpikir rasional, sehingga ia terhindar dari stres dan depresi dan ia dapat menerima dan menghargai potensi dirinya secara realistis dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Karna seperti yang kita ketahui, bahwa peserta didik dengan *self*

esteem yang rendah disebabkan oleh pemikiran-pemikiran yang irasional atau tidak logis. Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam surat Al-Baqarah ayat 155, yang berbunyi :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ
وَدَشِّرَ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

*Artinya : Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.*⁶

Menurut pendapat Ellis, pengalaman atau peristiwa eksternal yang menimbulkan emosional, akan tetapi tergantung kepada pengertian yang diberikan terhadap peristiwa atau pengalaman itu.⁷ Pendapat tersebut memaparkan bahwa pemikiran atau pemahaman peserta didik tentang sesuatu jika dipandang secara irasional, selalu menjadi penyebab kecemasan atau rasa ancaman yang mengakibatkan gangguan emosional pada diri individu.

Berdasarkan pemahaman diatas, maka pendekatan konseling yang tepat untuk diberikan adalah pendekatan yang diarahkan pada perubahan pola pikir individu, yang mana hal tersebut dapat meningkatkan *self esteem* peserta didik. Untuk itu peneliti menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* melalui konseling individu karena secara spesifik pendekatan *Rational Emotive Behavior*

⁶ Departemen agama RI, *Al-Quran dan Terjemahannya*, (Jakarta: Mekar Surabaya, 2004), h. 390.

⁷ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktik*, (Bandung :Alfabeta, 2004), h. 75.

Therapy, menekankan proses berpikir secara rasional sehingga tepat digunakan untuk mengatasi masalah *self esteem* yang rendah yang bersumber dari pemikiran irasional.

Menurut pendapat Ellis, *Rational Emotive Behavior Therapy* berusaha membelajarkan kembali konseli untuk memahami imput kognitif yang menyebabkan gangguan emosional, mengubah pikiran konseli agar membiarkan pikiran irasionalnya atau belajar mengantisipasi manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku.⁸ Hal itu menjelaskan bahwa *Rational Emotive Behavior Therapy* dapat mengatasi masalah *Self esteem* yang rendah.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang **“Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapi untuk Meningkatkan Self Esteem yang Rendah kelas VIII di SMPN 21 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan masalah-masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Ada peserta didik yang merendahkan bakat dirinya;
2. Ada peserta didik yang tidak pernah diberi dukungan belajar oleh orang tuanya;
3. Ada peserta didik yang merasa dirinya tidak lebih pintar dari teman-teman yang lainnya;

⁸ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikotrapi*, (Bandung:Refika Aditama 2013), h.241.

4. Ada peserta didik yang merasa tidak percaya diri ketika menyampaikan pendapatnya di depan teman-temannya karena pernah dipermalukan;
5. Ada peserta didik yang sulit percaya terhadap teman-temannya;
6. Ada peserta didik yang susah bergaul dengan teman sebayanya;

C. Batasan Masalah

Mengingat luasnya ruang lingkup permasalahan dalam penelitian ini, maka permasalahan dalam penelitian ini dibatasi yaitu meningkatkan *self esteem* yang rendah peserta didik kelas VIII di SMP N 21 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan hasil pemikiran, inti masalah yang akan dijawab dalam penelitian ini dapat di rumuskan bahwa terdapat peserta didik yang memiliki *self esteem* yang rendah. Adapun permasalahannya “Apakah *Self Esteem* yang Rendah dapat ditingkatkan dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* pada peserta didik kelas VIII di SMP N 21 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018?”

E. Tujuan Dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini ialah untuk mengetahui peningkatan *Self Esteem* yang rendah dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* pada peserta didik kelas VIII di SMP N 21 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

2. Kegunaan penelitian

a. Kegunaan Teoris:

Penelitian ini berguna untuk pengembangan ilmu dalam bimbingan dan konseling. Dan juga untuk memberikan pemahaman mengenai kategori *Self Esteem* yang rendah pada peserta didik SMP dan juga layanan konseling yang tepat digunakan untuk meningkatkan *Self Esteem* peserta didik.

b. Kegunaan Praktis

- 1) Bagi peserta didik: Agar bisa mencintai diri sendiri apapun keadaannya dan apabila mengalami perasaan kurang berharga hendaknya menemui guru bimbingan konseling.
- 2) Bagi guru bimbingan konseling: Hendaknya dapat membantu peserta didik yang mengalami *self esteem* yang rendah atau kehilangan rasa berharga dengan menggunakan layanan konseling *Rational Emotive Behavior Therapi*.
- 3) Bagi sekolah: Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan positif bagi sekolah, khususnya dalam meningkat *self esteem* yang rendah dan dapat dijadikan sebagai umpan balik atas pelaksanaan dan pemanfaatan layanan konseling individual.

G. Ruang lingkup Penelitian

1. Subyek Penelitian

Peserta didik kelas VIII SMPN 21 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018

2. Objek Penelitian

Objek penelitian ini adalah untuk mengetahui upaya guru bimbingan konseling dalam menangani kasus *self esteem* disekolah.

3. Waktu dan Tempat Penelitian

Tahun Pelajaran 2017/2018 di SMPN 21 Bandar Lampung



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*

1. Pengertian *Rational Emotive Behavior Therapy*

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* atau yang disingkat REBT yang dikembangkan oleh Albert Ellis seorang ahli Clinical Psychologi atau Psikologi Klinis dalam meningkatkan *self esteem* atau harga diri peserta didik.¹ Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah pendekatan behavior kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran. Secara khusus pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* berasumsi bahwa individu memiliki karakteristik sebagai berikut:

- a. Pikiran irasional berasal dari proses belajar yang irasional yang didapat dari orang tua dan budayanya.
- b. Manusia adalah makhluk verbal dan berpikir melalui simbol dan bahasa. Dengan demikian, gangguan emosi yang dialami individu disebabkan oleh verbalisasi ide dan pemikiran irasional.
- c. Gangguan emosional yang disebabkan oleh verbalisasi dari (*self verbalising*) yang terus menerus dan persepsi serta sikap terhadap kejadian merupakan akar permasalahan, bukan karena kejadian itu sendiri.
- d. Pikiran dan perasaan yang negatif dan merusak diri dapat diserang dengan mengorganisasikan kembali persepsi dan pemikiran, sehingga menjadi logis dan rasional.²

¹Gantina Komalasari & Wahyuni, Teori dan Teknik Konseling, (Jakarta: PT Indeks, 2011), h. 201

² *Ibid*, h. 203.

Contoh berpikir tidak logis yang biasanya banyak menguasai individu adalah:

- a. Saya harus sempurna
- b. Saya barusaja melakukan kesalahan, bodoh sekali
- c. Ini adalah bukti bahwa saya tidak sempurna, maka saya tidak berguna.³

2. Konsep Dasar *Rational Emotive Behavior Therapy*

Ellis mengatakan beberapa asumsi dasar REBT yang dapat dikatagorikan pada beberapa postulat,antara lain:

- a. Pikiran, perasaan dan tingkah laku secara berkesinambungan saling berinteraksi dan mempengaruhi satu sama lain;
- b. Gangguan emosional disebabkan oleh faktor biologi dan lingkungan.
- c. Manusia dipengaruhi oleh orang lain dan lingkungan sekitar.
- d. Manusia menyakiti dirinya sendiri secara kognitif, emosional, dan tingkah laku.Individu sering berpikir yang menyakiti diri sendiri dan orang lain.
- e. Ketika hal yang tidak menyenangkan terjadi,individu cenderung menciptakan keyakinan yang irasional tentang kejadian tersebut;
- f. Keyakinan irasional menjadi penyebab gangguan kepribadian individu.⁴

3. Proses Berpikir *Rational Emotive Behavior Therapy*

Ellis membagi pikiran individu dalam tiga tingkatan, yaitu dingin,hangat dan panas, yang mengilustrasikan bagaimana emosi tertinggi dalam pikiran.Pikiran dingin adalah pikiran yang bersifat deskriptif dan mengandung sedikit emosi, sedangkan pikiran hangat dalah pikiran yang mengarah pada satu preferensi atau keyakinan rasional, pikiran ini mengandung unsur evaluasi yang mempengaruhi pembentukan

³ *Ibid*,h.204.

⁴ *Ibid*,h.207.

perasaan. Adapun pikiran panas adalah pikiran yang mengandung unsur evaluasi yang tinggi dan penuh dengan perasaan.⁵

Tabel 3
Contoh tiga tingkat pikiran manusia

Pikiran yang dingin
“Saya perhatikan bahwa ayah saya tidak galak”
Pikiran hangat
“saya tidaksuka kegalakan ayah saya, saya harap dia tidak bertindak seperti itu”
Pikiran panas
“Saya benar-benar benci perbuatan ayah saya. Dia tidak boleh berbuat itu pada saya. Dia tidak berhak melakukan itu. Saya akan bunuh dia!

4. Tujuan *Rational Emotive Behavior Therapy*

Tujuan utama konseling dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah memantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan lebih rasional dan lebih produktif. Secara lebih gambang *Rational Emotive Behavior Therapy* mengajarkan individu untuk mengoreksi kesalahan berpikir untuk meredukasi emosi yang tidak diharapkan. Selain itu (REBT) membantu individu untuk mengubah kebiasaan berpikir dan tingkahlaku yang merusak diri. Secara umum

⁵ *Ibid*, h.209.

(REBT) mendukung konseling untuk menjadi lebih toleran terhadap diri sendiri, orang lain dan lingkungannya.

Ellis dan Benard mendeskripsikan beberapa sub tujuan pendekatan REBT yang dapat membantu individu mencapai nilai untuk hidup dan untuk menikmati hidup. Tujuan tersebut adalah:

- a. Memiliki minat diri(*self interest*);
- b. Memiliki minat sosial(*social interest*);
- c. Memiliki pengarahannya diri(*self direction*);
- d. Toleransi
- e. Fleksibel
- f. Memiliki penerimaan
- g. Dapat menerima ketidak pastian
- h. Dapat menerima diri sendiri
- i. Dapat mengambil resiko
- j. Memiliki harapan yang realitis
- k. Memiliki toleransi terhadap frustasi yang tinggi, dan
- l. Memiliki tanggung jawab pribadi.⁶

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan utama dari *Rational Emotive Behavior Therapy* ialah menunjukan dan menyadarkan klien bahwa berpikir yang tidak logis itulah merupakan penyebab gangguan emosionalnya, atau dengan kata lain konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* ini bertujuan untuk membantu klien membebaskan dirinya dari cara berpikir atau ide-idenya yang tidak logis dan menggantikannya dengan cara-cara yang logis. Peserta didik yang mempunyai *self esteem* atau penilaian tentang diri yang negatif, dikarenakan ia terpengaruh oleh cara berpikir yang irasional. Oleh karenaitu melalui konseling

⁶ *Ibid*,h.213.

Rational Emotive Behavior Therapy diharapkan dapat merubah cara berpikir peserta didik kelas VIII di SMP N 21 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018

5. Peran dan Fungsi konselor dalam pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*

Peran dan fungsi REBT adalah:

- a. Aktif-direktif, yaitu mengambil peran lebih banyak untuk memberikan penjelasan terutama pada awal konseling;
- b. Mengkonfrontrasi pikiran irasional konseli secara langsung;
- c. Menggunakan berbagai tehnik untuk menstimulus konseli untuk berpikir dan mendidik kembali dari konseli sendiri;
- d. Secara terus menerus “menyerang” pemikiran irasional konseli;
- e. Mengajak konseli untuk mengatasi masalahnya dengan kekuatan berpikir bukan emosi;
- f. Bersifat didaktif.⁷

6. Tehnik-tehnik pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*

Tehnik konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* menggunakan beraneka ragam tehnik yaitu kognitif, imageri, dan behavioral, dimodifikasi agar sesuai dengan klien seara individual. Adapun tehnik yang akan dipakai oleh peneliti adalah Tehnik Kognitif. Beberapa tehnik konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* sebagai berikut:

1) Tehnik kognitif

- a. Dispute kognitif (*congitive disputation*): Adalah usaha untuk mengubah keyakinan irasional konseli melalui *philosophical persuasion, didactic presentation, socratic dialogue, vicarious experiences*, dan berbagai

⁷ *Ibid*,h.214

ekspresi verbal lainnya. Teknik untuk melakukan *cognitive disputation* adalah dengan bertanya.

- b. Analisis rasional (*ration analysis*): Teknik untuk mengajarkan konseli bagaimana membuka dan mendebat keyakinan irasional.
- c. Dispute standard ganda (*double-standard dispute*): Mengajarkan konseli melihat dirinya memiliki standar ganda tentang diri, orang lain dan lingkungan sekitar.
- d. Skala katastrofi: Membuat proposi tentang peristiwa-peristiwa yang menyakitkan. Misalnya: daro 100% buatlah prosentase peristiwa yang menyakitkan, urutkan yang paling tinggi prosentasenya sampai yang paling rendah.
- e. Devil's advocate atau rational role reversal: Yaitu meminta konseli untuk memainkan peran yang memiliki keyakinan rasional sementara konselor memainkan peran menjadi konseli yang irasional konseli melawan keyakinan irasional konselor dengan keyakinan rasional yang di verbalisasikan.
- f. Membuat frame ulang(*reframing*): Mengevaluasi kembali hal-hal yang mengecewakan dan tidak menyenangkan dengan mengubah frame berpikir konseli.

2) Teknik imageri

- a. Dispute imajinasi

Strategi imaginal disputation melibatkan penggunaan imageri. Setelah melakukan dispute secara verbal, konselor meminta konseli untuk membayangkan dirinya kembali pada situasi yang menjadi masalah dan melihat apakah emosinya telah berubah. Bila ya, maka konselor meminta konseli untuk mengatakan pada dirinya sampai individu yang berpikir lebih rasional dan berpikir lebih rasional dan mengulang kembali proses diatas, bila belum maka keyakinan irasionalnya masih ada.

b. Kartu kontrol emosionalnya

Adalah alat yang dapat membantu konseli menguatkan dan memperluas praktik *Rational Emotive Behavior Therapy*. ECC bisa digunakan untuk memperkuat proses belajar, secara lebih husus perasaan marah(anger), kritik diri(*self criticism*), kecemasan(anxiety), dan depresi. ECC berisi dua kategori perasaan yang pararel, yaitu (1) perasaan yang tidak seharusnya atau yang merusak diri (2) perasaan yang sesuai dan tidak merusak diri.

c. Proyeksi waktu

Meminta konseli untuk memvisualisasikan kejadian yang tidak menyenangkan ketika kejadian itu terjadi, setelah itu memayangkan seminggu kemudian, seulan kemudian, enam ulan kemudian, setahun kemudian, dan seterusnya. Bagaimana konseli merasakan perbedaan

tiap waktu yang di bayangkan. konseli dapat melihat baha hidup berjalan terus dan membutuhkan penyesuaian.

d. Teknik melebih-lebihkan

Adalah vareasi dari tehnik”worst case imagery”. Meminta konseli membayangkan kejadian yang menyakitkan atau kejadian yang menakutkan, kemudian melebih-lebihkannya sampai pada taraf paling tinggi. Hal ini bertujuan agar konseli dapat mengontrol ketakutannya.

3) Teknik Behavioral

- a. Dispute tingkah laku: Behavioral dispute atau risk taking, yaitu memberi kesempatan kepada konseli untuk mengalami kejadian yang menyeabkan berpikir irasional dan melawan keyakinan tersebut.
- b. Bermain peran: Dengan bantuan konselor konseli melakukan *role playing* tingkah laku baru yang sesuai dengan keyakinan yang irasional.
- c. Peran irasional terbaik: Yaitu meminta konseli untuk memainkan peran yang memiliki keyakinan rasional sementara konselor memainkan peran menjadi konseli yang irasional konseli melaan keyakinan irasional konselor dengan keyakinan rasional yang inverbalisasing.
- d. Pengalaman langsung: Konseli secara sengaja memasuki situasi yang menakutkan.proses ini dilakukan melalui perencanaan dan penerapan ketrampilan mengatasi masalah yang telah dipelajari sebelumnya.
- e. Menyerang rasa malu: Melakukan konfrontasi terhadap ketakutan untuk malu dengan secara sengaja bertingkah laku yang memalukan dan

mengundang ketidak setujuan lingkungan sekitar dalam hal ini konseli diajarkan mengelola dan mengantisipasi perasaan malu.

- f. Pekerjaan rumah: Selain melakukan disputation secara verbal, *Rational Emotive Behavior Therapy* juga menggunakan *homework assignments* (pekerjaan rumah) yang dapat digunakan sebagai *self-help work*. Terdapat beberapa aktivitas yang dapat dilakukan dalam *homework assignments* yaitu: membaca, mendengarkan, menulis, mengimajinasikan, berpikir, relaksasi, serta aktivitas.⁸

7. Tahap- tahap Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*

1. Tahap I

Proses dimana konseli diperlihatkan dan disadarkan bahwa mereka tidak logis dan irrasional. Proses ini membantu klien memahami bagaimana dan mengapa dapat terjadi irrasional. Pada tahap ini konseli diajarkan bahwa mereka mempunyai potensi untuk mengubah hal tersebut.

2. Tahap II

Pada tahap ini konseli dibantu untuk yakin bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat ditantang dan diubah. Pada tahap ini konseli mengeksplorasi ide-ide untuk menentukan tujuan-tujuan rasional. Konselor juga mendebat pikiran irasional konseli dengan menggunakan pertanyaan untuk menantang validitas ide tentang diri, orang lain dan lingkungan sekitar. Pada tahap ini konselor menggunakan teknik-teknik konseling REBT untuk membantu konseli mengembangkan pikiran rasional.

⁸ *Ibid.h.* 225.

3. Tahap III

Tahap akhir, konseli dibantu untuk secara terus menerus mengembangkan pikiran rasional serta mengembangkan filosofi hidup yang rasional sehingga konseli tidak terjebak pada masalah yang disebabkan oleh pemikiran irasional. Tahap-tahap ini merupakan proses natural dan berkelanjutan. Tahap ini menggambarkan keseluruhan proses konseling yang dilalui oleh konselor dan konseli.

B. *Self Esteem*

1. Pengertian *Self Esteem*

Abraham H. Maslow mengemukakan hierarki kebutuhan dari yang paling dasar sampai yang paling tinggi salah satunya adalah kebutuhan penghargaan atau *self esteem*. Ada beberapa kebutuhan menurut Maslow yaitu:

1. Kebutuhan fisiologis;
2. Kebutuhan rasa aman;
3. Kebutuhan rasa memiliki dan rasa kasih sayang;
4. Kebutuhan penghargaan;
5. Kebutuhan rasa ingin tahu
6. Kebutuhan estetik;
7. Kebutuhan pertumbuhan;
8. Kebutuhan aktualisasi diri;⁹

Self esteem termaksud didalam kebutuhan penghargaan yang tertera pada nomor empat diatas. Maslow menemukan bahwa setiap orang memiliki dua kategori mengenai kebutuhan penghargaan, yaitu kebutuhan yang dasar dan kebutuhan yang tinggi. Kebutuhan yang dasar adalah kebutuhan untuk menghormati orang lain,

⁹ M.Ali&Asrori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta:PT Bumi Aksara, 2014), h.154.

kebutuhan akan status, ketenaran, kemuliaan, pengakuan, reputasi, apresiasi, martabat, dan dominasi. Kebutuhan yang tinggi adalah kebutuhan akan harga diri termasuk perasaan, keyakinan, kompetensi, prestasi, penguasaan, kemandirian, dan kebebasan. Ketika kebutuhan untuk dihargai sudah terpenuhi, maka mereka sudah siap untuk memasuki gerbang aktualisasi diri, kebutuhan tertinggi yang ditemukan Maslow.

Seorang akan berusaha memenuhi kebutuhan yang lebih tinggi manakala kebutuhan dibawahnya atau kebutuhan yang lebih besar sudah terpenuhi lebih dahulu.

Ada dua kategori tentang kebutuhan akan penghargaan pada manusia, yaitu:

1. Kebutuhan harga diri;
2. Kebutuhan akan penghargaan dari orang lain yang meliputi:
 - a. Kepercayaan diri;
 - b. Kompetensi;
 - c. Penguasaan;
 - d. Kecukupan;
 - e. Prestasi;
 - f. Ketidaktergantungan; dan
 - g. Kebebasan.¹⁰

Kebutuhan akan harga diri dan penghargaan diri dari orang lain tidak kalah pentingnya dari kebutuhan-kebutuhan lainnya. Harga diri yang paling stabil dan paling sehat adalah yang tumbuh dan berkembang dari penghargaan orang lain yang wajar, bukan penghargaan karena kedudukan, kemasyhuran, atau sanjungan kosong.

¹⁰ *Ibid* .h. 156.

Dariyono mengemukakan *self esteem* ialah suatu kemampuan seseorang untuk dapat melakukan penghargaan terhadap diri sendiri.¹¹ Deaux mengatakan bahwa *self esteem* adalah penilaian secara positif dan negatif terhadap diri sendiri.¹² Menurut Wells dan Marwell dalam buku Agus Abdul Rahman mengatakan bahwa *self esteem* sebagai sikap dan *self esteem* menunjuk pada suatu objek tertentu yang melibatkan reaksi kognitif, emosi, dan perilaku baik positif maupun negatif.¹³ Sedangkan Mruk menyebutkan tiga klasifikasi *self esteem*, yaitu *self esteem* sebagai suatu kompetensi, *self esteem* sebagai perasaan berharga, dan *self esteem* sebagai suatu kompetensi dan perasaan berharga.¹⁴

Jadi, berdasarkan beberapa pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa *self esteem* adalah suatu kemampuan individu dalam melakukan penilaian dan penghargaan terhadap diri sendiri yang berupa pemikiran dan perasaan terhadap diri sendiri. Coopersmith mendefinisikan bahwa *self esteem* merupakan evaluasi yang dibuat individu dan kebiasaan memandang dirinya terutama mengenai sikap menerima atau menolak, dan indikasi besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuannya, keberartian, kesuksesan dan keberhargaan. Secara singkat *self*

¹¹ Agoes Dariyo, *Psikologi Perkembangan Anak Tiga Tahun Pertama*, (Bandung: PT Revika Aditama, 2007), h.205.

¹² Sarwono, *Psikologi Sosial*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2009), h. 57.

¹³ Agus Abdul Rahman, *Psikologi Sosial*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2013), h.65.

¹⁴ *Ibid.* h. 65.

esteem adalah “*personal judgement*” mengenai perasaan berharga atau berarti yang diekspresikan dalam sikap-sikap individu terhadap dirinya.¹⁵

Berdasarkan teori dari Rosenberg, terdapat tiga dimensi dalam *general self esteem* yaitu :

a. *Performance self esteem*

Dimensi ini merujuk kepada kemampuan individu secara umum meliputi kemampuan intelektual, kepercayaan diri dan efikasi diri. Individu yang memiliki *Performance self esteem* yang tinggi yakin bahwa dirinya pintar dan mampu.

b. *Social self esteem*

Dimensi ini merujuk pada bagaimana seseorang mempersepsikan dirinya berdasarkan pandangan orang lain. Pada dimensi ini jika individu mempercayai orang lain terutama seseorang yang berarti bagi individu tersebut menghargai dan menerima dirinya, maka individu tersebut dapat memiliki aspek *self esteem* yang tinggi. Individu yang memiliki *social self esteem* yang rendah seringkali mengalami kecemasan sosial dan selalu perhatian dengan keadaan dirinya ketika berada ditengah lingkungan, individu tersebut khawatir dengan bagaimana orang lain melihatnya.

c. *Physical self esteem*

Dimensi ini merujuk bagaimana individu melihat keadaan tubuh mereka, mulai dari kemampuan atletik, ketrampilan fisik, bentuk tubuh dan juga stigma dan pendapat mengenai ras dan etnis.¹⁶

2. Sumber *self esteem*

Banyak ahli yang membahas mengenai *self esteem*. William James mengungkapkan bahwa *self esteem* dikembangkan melalui akumulasi dari berbagai

¹⁵ Sandy Ajizah “*self esteem (Coopersmiih)*” (On-Line), tersedia di: <http://sandyajizah.Blogspot.Com/2013/01/self-esteem.Html?m=1>.

¹⁶ Tod F.Heatherton and Carrie L. Wyland, *Assesing self esteem*, In Lopez S.And Snyder R.,(Eds)*Assesing Positive Psychologi*.(Washington DC :AP Seq.A,2003),h.233.

penalaman dimana keberhasilan seseorang melebihi tujuan mereka sebelumnya.¹⁷ Dengan kata lain, *self esteem* sama dengan keberhasilan atau potensi-potensi yang dimiliki. Cooley berpendapat bahwa *self esteem* merupakan *looking glass self*, sehingga penilaian diri dilihat sebagai suatu yang tidak dapat dipisahkan dari lingkungan sosial.¹⁸ Sedangkan menurut Mead, *self esteem* merupakan gambaran dari proses interaksi simbolik (*symbolic interactionism*), dimana individu menginternalisasikan ide-ide dan perilaku yang ditampilkan oleh seseorang yang sangat berpengaruh dalam kehidupannya.¹⁹

Self esteem yang rendah disebabkan oleh adanya penolakan, diabaikan, dan direndahkan oleh seseorang yang sangat berpengaruh tersebut. Sejalan dengan teori Mead, Coopermith dan Rosernberg mengatakan bahwa penting bagi kita untuk mengukur bagaimana seseorang menilai dirinya melalui bagaimana mereka dilihat oleh orang lain yang berperan penting atau berpengaruh dalam kehidupan mereka, seperti teman sebaya, lingkungan masyarakat, dan anggota keluarga.²⁰ Sumber *self esteem* juga dapat berasal dari nilai atau norma-norma budaya dimana individu itu dibesarkan.

Dapat disimpulkan dari beberapa teori diatas bahwa sedikit banyak *self esteem* berasal dari lingkungan atau respon yang diterima oleh individu itu sendiri, ketika seseorang berpikir bahwa rendah nya *self esteem* mendapatkan penguatan maka ia

¹⁷Irma Astiani “Harga Diri” (On-Line), tersedia di: <http://blog.uad.ac.id/irma1300001264/2015/01/09/bk-sosial/>

¹⁸ Ibid .h.234

¹⁹ Marcella, “Hubungan Eelf Esteem dengan Prilaku Membeli Produk Tiruan Bermerek pada anita Muda”.(Fakultas Psikologi Binus University),h.7.

²⁰ Ibid. h. 8.

akan cenderung mempertahankan rendahnya *self esteem* yang dimiliki. Berkaitan dengan masa remaja, hasil penelitian yang dilakukan diberbagai negara menunjukan bahwa masa yang paling penting dan menentukan perkembangan *self esteem* seseorang adalah pada masa remaja. Pada masa inilah terutama seseorang akan mengenai dan mengembangkan seluruh aspek dalam dirinya sehingga menentukan apakah ia akan memiliki *self esteem* yang positif dan negatif.

3. Aspek-aspek dan Pondasi *Self Esteem*

Para ahli psikologi kepribadian, Malhi dalam buku Dariyono, memandang bahwa *self esteem* seseorang secara umum meliputi tiga aspek yaitu :

- a. Harga diri fisik (*physically self-esteem*)
Yaitu sikap seseorang untuk dapat menghargai diri sendiri berdasarkan penilaian terhadap karakteristik organ-organ fisiknya.
- b. Harga diri prestasi kerja (*performance self-esteem*)
Yaitu penghargaan terhadap pengalaman prestasi kerja dimasa lalunya.
- c. Harga diri sosial (*social self-esteem*)
Harga diri fisiologis ialah sikap seseorang untuk dapat menghargai diri sendiri berdasarkan penilaian terhadap karakteristik organ-organ fisiknya. Harga diri prestasi kerja ialah sikap penghargaan terhadap pengalaman prestasi kerja dimasa lalunya. Harga diri sosial ialah sikap penghargaan terhadap penilaian orang lain pada dirinya.²¹

Selain aspek-aspek diatas, *self esteem* atau penghargaan terhadap diri memiliki tiga pondasi, yaitu :

- a. Menerima diri sendiri, yaitu menerima keadaan diri meliputi keadaan fisik dan kemampuan diri.
- b. Harga diri, disini seseorang mempunyai harga diri, ia merasa bahwa dirinya adalah bagian penting dari masyarakat, ia mendapatkan penghormatan dari orang lain.

²¹ Agoes Dariyo, *Op.Cit*, h.206.

- c. Mencintai diri sendiri, yaitu menyukai anugrah yang diberikan oleh ALLAH.

Coopersmith juga menyebutkan terdapat empat aspek dalam *self esteem* individu, yaitu :

- a. Kekuatan
Kekuatan atau power menunjuk pada adanya kemampuan seseorang untuk dapat mengatur dan mengontrol tingkah laku dan mendapat pengakuan atas tingkah laku tersebut dari orang lain.
- b. Keberartian
Keberartian menunjuk kepada kepedulian, perhatian, afeksi, dan ekspresi cinta yang diterima oleh seseorang dari orang lain yang menunjukan adanya penerimaan dan popularitas individu dari lingkungan sosial.
- c. Kebajikan
Kebajikan menunjuk pada adanya suatu ketaatan untuk mengikuti standar moral, etika, dan agama.
- d. Kemampuan
Kemampuan menunjuk pada adanya performansi yang tinggi untuk memenuhi kebutuhan mencapai prestasi dimana level dan tugas-tugas tersebut tergantung pada variasi usia seseorang.²²

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perkembangan *Self Esteem*

Ada banyak faktor yang dapat berkontribusi pada remaja yang memiliki *self esteem* rendah yaitu :

- a. Penampilan fisik
Ini mungkin terlihat dangkal, tapi kebanyakan remaja akan merasa tidak nyaman jika penampilan fisiknya tidak sesuai dengan harapannya. Hal ini bisa sulit diatasi, karena dalam beberapa kasus mungkin sulit untuk merubah penampilan seseorang. Contoh nya kasus yang menyangkut berat badan, kegemukan sering kali membuat remaja merasa buruk tentang diri mereka sendiri.
- b. Teman sebaya
Remaja meletakannya posisi rekan-rekan sebayanya pada hal-hal yang menyenangkan. Jika remaja terisolir dari teman sebayanya, hal ini dapat mempengaruhi *self esteem*nya.
- c. Orang tua

²² Agustina E.&Zesi A.,”Pengaruh Peer Group Support dan Self Esteem terhadap Resilience pada peserta didik SMAN Tambun Utara Bekasi “Jurnal Soul, Vol.6, No.01, h.6 et eq.

Pembentukan psikologis seseorang dimulai dari bahkan sebelum kelahiran, masa kanak-kanak, dan khususnya 6 tahun pertama. Gaya asuh orang tua sangat mempengaruhi *self esteem* anak. Ketika orang tua bersikap otoriter, permisif atau acuh, dalam diri anak tidak terbangun *self esteem* yang sehat. Orang tua, pelatih dan guru yang selalu mengkritik bisa membuat remaja merasa seakan dia tidak pernah melakukan sesuatu dengan benar, dan tidak pernah dihargai. Konstan kritik tersebut dapat menyebabkan dia untuk merasa tidak dicintai.

d. Harapan tidak realitas

Kita semua ingin hidup sampai potensi kita. Tapi terkadang remaja merasakan tekanan dari harapan yang tidak realitas. Orang tua dan guru terlalu berharap banyak dari mereka, yang pada kenyataannya harapan itu tidak dapat dicapai dan akhirnya remaja menghukum diri sendiri yang kemudian *self esteem* positif hilang dan otomatis menjadi rendah.²³

Uraian diatas menerapkan bahwa penampilan fisik, teman sebaya, orang tua, dan harapan yang tidak realitas dapat mempengaruhi *self esteem* seseorang khususnya remaja. Roger mengatakan bahwa alasan utama bagi individu memiliki *self esteem* rendah adalah karena mereka tidak diberi dukungan emosional dan pengakuan sosial yang memadai.²⁴ Pendapat tersebut menjelaskan bahwa dukungan emosional (seperti pujian) serta pengakuan sosial dapat mempengaruhi *self esteem* seseorang.

Menurut Byrne dan Baron mengemukakan bahwa *self esteem* seseorang dapat menjadi positif atau negatif jika seseorang itu membandingkan dirinya sendiri dengan orang lain, maksudnya adalah terdapat kelompok pembanding sosial. Jika seseorang itu memandang orang lain lebih buruk dari dirinya dalam hal-hal tertentu dikenal sebagai perbandingan sosial kebawah, sedangkan jika memandang orang lain lebih baik dari dirinya dikenal sebagai perbandingan sosial keatas.²⁵

²³ Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologi*, (Jakarta:2009), h.75.

²⁴ John W . Santrock, *Education Psychology*, (4 ed) (Boston:McGra-Hill,2009), h. 127)

²⁵ Robert A. Baron & Donn Byrne, *Psikologi Sosial*, (Jakarta:Erlangga, 2004), h.174,

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa efek terhadap *self esteem* dapat menjadi positif dan negatif tergantung kepada siapa yang menjadi perbandingannya, apakah orang asing, anggota *se-genk* atau seseorang yang dekat (keluarga, sahabat, pacar). Jika menjadi pembanding dari ketiganya itu lebih buruk dari kita maka akan memuat *self esteem* kita positif. Sebaliknya jika ketiganya itu lebih baik dari kita, maka hal itu akan menjadi masalah atau tidak ada efeknya terhadap *self esteem*. Berikut penjelasan Byrne dan Baron mengenai kelompok pembanding:

1. Kelompok pembanding ialah orang asing

Jika yang menjadi pembanding adalah orang asing dan kita melihat orang asing itu lebih buruk dari kita (pembanding sosial kebawah) maka akan membuat *self esteem* kita positif. Sebaliknya, jika orang asing itu lebih baik dari kita biasanya hal itu tidak akan menjadi masalah atau tidak ada efeknya terhadap *self esteem*. Contoh ketika kita berpapasan dengan orang asing di jalan dan kita memperhatikan orang asing tersebut memiliki postur tubuh yang lebih gemuk dari kita, hal ini akan membuat kita menjadi positif. Sebaliknya jika orang asing memiliki postur tubuh lebih ideal dari kita hal itu akan berpengaruh pada *self esteem* kita.

2. Anggota pembanding ialah anggota *se-genk*

Jika yang menjadi pembanding adalah teman dalam *se-genk* dan teman *se-genk* itu lebih buruk maka akan memberi efek positif terhadap *self esteem* kita. Sebaliknya jika teman *se-genk* itu ternyata lebih baik maka hal ini

dapat membuat anda cemas dan depresi yang pastinya menurunkan *self esteem* anda.

3. Kelompok pembanding ialah orang yang dekat atau dicintai

Terdapat perbedaan efek *self esteem* untuk kelompok pembanding yang satu ini. Ketika seseorang terdekat anda seperti sahabat, keluarga, atau pacar. Maka hal itu juga dapat merefleksikan hal yang buruk pada anda namun jika orang yang dekat dengan anda itu lebih baik dan hebat dibandingkan anda sendiri, hal itu justru akan menjadi suatu hal atau pengalaman positif yang meningkatkan *self esteem* anda.

5. Ciri-ciri dan Karakteristik orang yang memiliki *Self Esteem* yang Tinggi dan Rendah

Ada banyak faktor yang menyebabkan perkembangan *self esteem* seseorang, bisa menjadi tinggi dan rendah. Seorang yang memiliki *self esteem* yang tinggi berbeda dengan seorang yang memiliki *self esteem* yang rendah. Ali dan Asroni mengatakan bahwa *self esteem* yang tinggi akan menunjukkan kepercayaan diri, menerima dan menghargai diri sendiri, perasaan mampu dan lebih produktif. Sebaliknya jika *self esteem* yang rendah akan cenderung merasa lebih rendah diri, tidak percaya diri, tidak berdaya, dan bahkan kehilangan inisiatif dan kebutuhan berfikir.²⁶

²⁶ Mohammad Ali & Mohammad Asroni, *Op. Cit.*, h. 72.

Uraian diatas menjelaskan seseorang dengan *self esteem* yang tinggi maka individu tersebut akan lebih percaya diri, menerima dan menghargai diri, serta lebih produktif. Sebaliknya, *self esteem* yang rendah akan cenderung merasa rendah diri, tidak berdaya, dan bahkan inisiatif akan kebutuhan berfikir.

Sedangkan Clemes mengungkapkan bahwa remaja dengan *self esteem* tinggi akan mampu berprestasi, mampu mengembangkan hubungan baik dengan teman sebaya, emosinya lebih stabil, mampu memanfaatkan kesempatan dan bekerja secara lebih produktif. Sedangkan remaja yang memiliki *self esteem* yang rendah akan cenderung merasa bahwa dirinya tidak mampu dan tidak berharga, cenderung tidak berani mencari tantangan-tantangan baru dalam hidupnya, cenderung tidak merasa yakin akan pemikiran-pemikiran serta perasaan yang dimilikinya, cenderung takut menghadapi respon dari orang lain, tidak mampu membina komunikasi yang baik dan cenderung merasa hidupnya tidak bahagia.²⁷

Pendapat diatas menjelaskan remaja dengan *self esteem* tinggi akan individu itu mampu untuk berprestasi, mampu mengembangkan hubungan dengan teman sebaya, dan bekerja lebih produktif. Sedangkan remaja yang memiliki *self esteem* rendah akan merasa dirinya tidak mampu dan tidak berharga, tidak berani menari tantangan baru dalam hidupnya, tidak merasa yakin akan pemikiran serta perasaan takut yang dimilikinya menghadapi respon dari orang lain, tidak mampu membina komunikasi yang baik dan cenderung merasa hidupnya tidak bahagia.

²⁷ Kurnia Hubungan Antara Self Esteem dengan Game On-line Addiction Pada Remaja Middle Adolescent Pemain Massively Multiplayer On-line Role Playing Game. Theses. Diakses 26 april. Pukul 12.20. Default. Aspx. Htm.

Dari kedua pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa yang memiliki *self esteem* yang tinggi terhadap dirinya akan percaya diri, menghargai dan menerima diri sendiri, berprestasi, dapat mengembangkan hubungan yang baik dengan temansebaya, dan memiliki emosi yang setabil. Sebaliknya *self esteem* yang rendah akan memunculkan sikap penolakan diri, kurang puas terhadap diri, merasa rendah diri, merasa dirinya tidak mampu dan tidak berharga, tidak berani mencari tantangan baru dalam hidupnya tidak merasa yakin akan pemikiran serta perasaan yang dimilikinya, takut menghadapi respon dari orang lain, tidak mampu membina komunikasi yang baik, dan cenderung merasa hidupnya tidak bahagia. Hal-hal macam itulah yang dapat mengganggu perkembangan kepribadian remaja karena perkembangan *self esteem* pada pada seseorang remaja akan menentukan keberhasilan atau kegagalan dimasa depan.

Ada perbedaan karakteristik antara individu dengan *self esteem* tinggi dan rendah. Seseorang yang memiliki *self esteem* yang tinggi berbeda dengan seseorang yang yang memiliki *self esteem* yang rendah. *Self esteem* yang tinggi akan menunjukan kepercayaan diri, menerima dan menghargai diri sendiri, perasaan mampu dan lebih produktif. Sebaliknya, *self esteem* yang rendah akan cenderung merasa diri, tidak percaya diri, tidak berdaya dan bahkan kehilangan inisiatif dan kebutuhan berfikir.²⁸

Karateristik anak dengan harga diri yang rendah menurut Clemes dan Bean diantaranya:

²⁸ M . Ali & Asrori, *Op. Cit.* h. 156.

- 1) Menghindari situasi yang dapat mencetuskan kecemasan
- 2) Merendahkan bakat dirinya
- 3) Merasa tak ada seorangpun yang menghargainya
- 4) Menyalahkan orang lain atas kelemahannya sendiri
- 5) Mudah dipengaruhi orang lain
- 6) Bersikap defensif dan mudah frustrasi
- 7) Merasa tidak berdaya
- 8) Menunjukkan jengkelan perasaan dan emosi yang sempit.²⁹

6. Proses Pembentukan Harga Diri

Hasil penelitian yang dilakukan oleh *Khon (Jusuf, 1984 : 53)*, menunjukkan adanya hubungan yang berarti antara penilaian anak terhadap dirinya dengan pola asuh orang tua. Anak dengan harga diri tinggi biasanya diasuh oleh orang tua yang mudah mengekspresikan kasih sayang, mempunyai perhatian terhadap masalah-masalah yang dihadapi anak, memiliki hubungan yang harmonis dengan anak, memiliki aktifitas yang dilakukan bersama, memiliki peraturan yang jelas dan memberikan kepercayaan kepada anak. Selain hubungan dengan orang tua, identitas berkelompok yang dimiliki anak juga mempengaruhi harga diri mereka. Anak usia sekolah mulai mengidentifikasikan dirinya pada kelompok tertentu 'nilai lebih' dibanding kelompok lain, hal ini akan menghasilkan harga diri yang tinggi pada diri anak. Namun pengaruh ini sangat kecil sebagaimana ditunjukkan oleh hasil peneliti *Coopersmith* tahun 1968, yaitu bahwa harga diri anak hanya sedikit saja berhubungan dengan posisi sosial dan tingkat penghasilan orang tuanya. Harga diri anak terbentuk

²⁹ Reynold Bean & Harris Clemes, *Membangkitkan Harga Diri Anak*, (Jakarta: Mitra Utama, 2001), h 4-5

melalui berbagai pengalaman yang dialaminya, terutama yang diperolehnya dari sikap orang lain terhadap dirinya.

7. Cara Meningkatkan *Self Esteem*

Self esteem individu mempunyai pengaruh yang kuat terhadap perilaku yang ditampilkannya. *Self esteem* merupakan pengatur utama perilaku individu atau merupakan pemimpin bagi semua dorongan. kepadanya bergantung kekuatan pribadi, tindakan dan integritas diri. Untuk itu *self esteem* perlu diterapkan oleh setiap individu. Berikut cara meningkatkan *self esteem*.

Santrock mengatakan *Self esteem* dapat ditingkatkan dengan empat cara yaitu :

- a. Mengidentifikasi penyebab rendahnya *self esteem* dan bidang-bidang kompetensi yang penting dalam diri.
Pakar dan peneliti *self esteem*, Harter percaya bahwa intervensi harus terjadi pada level penyebab *self esteem* bila *self esteem* individu yang harus ditingkatkan secara signifikan. Remaja akan memiliki *self esteem* yang paling tinggi bila mereka berkompotensi dalam bidang-bidang yang penting bagi diri. Harter menyediakan profil persepsi diri bagi remaja terdiri dari 8 bidang yaitu kompetensi pelajaran, kompetensi atletik, penerimaan sosial, penampilan fisik, sikap perilaku, persahabatan yang erat, daya tarik romantis, dan kompetensi pekerjaan. Oleh karena itu remaja harus didorong untuk mengidentifikasi dan menilai bidang-bidang kompetensi.
- b. Memberikan dukungan emosional dan persetujuan sosial
Harter mengungkapkan bahwa dukungan emosional dan persetujuan sosial sangat mempengaruhi *self esteem*. Beberapa remaja yang rendah atau negatif *self esteem* nya biasanya berasal dari keluarga dimana ia mereka mengalami pelecehan dan pengabaian atau situasi yang tidak mendukung.
- c. Membantu peserta didik untuk berprestasi.
Menurut Bednar, prestasi juga dapat meningkatkan *self esteem* remaja. Misalnya mengajar ketrampilan secara langsung oleh remaja sering kali berhasil meningkatkan prestasi, dengan demikian *self esteem* menjadi meningkat.
- d. Mengembangkan kemampuan menghadapi masalah.

Saat peserta didik menghadapi suatu masalah dan mengatasinya, bukan menghindari, maka hal itu akan meningkatkan *self esteem* mereka.³⁰

Berdasarkan uraian tersebut, remaja akan memiliki *self esteem* yang paling tinggi bila mereka berkopetensi dalam bidang-bidang yang penting bagi diri, dukungan emosional dan persetujuan sosial sangat mempengaruhi *self esteem*. Beberapa remaja yang rendah/negatif *self esteem* nya biasanya berasal dari keluarga dimana mereka mengalami pelecehan dan pengabaian atau yang tidak mendukung. Kemudian prestasi juga dapat meningkatkan *self esteem* remaja.

C. Keterkaitan *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam Meningkatkan *Self Esteem*.

Rational Emotive Behavior Therapy adalah aliran psikotripsi yang mengungkapkan bahwa manusia pada dasarnya dilahirkan dengan potensi untuk berfikir rasional dan irasional. Seseorang yang mengalami gangguan psikologis atau gangguan emosional berasal dari keyakinan, dan cara berpikir yang irasional terhadap suatu pengalaman atau peristiwa dalam hidupnya.

Ellis mengatakan bahwa bukan pengalaman atau peristiwa eksternal yang menimbulkan emosional, akan tetapi tergantung kepada pengertian yang diberikan terhadap peristiwa itu. Pendapat itu memperjelas bahwa pemikiran yang irasional dapat memunculkan gangguan emosional. Untuk itu, melalui konseling *Rational*

³⁰ Santrock, *Development Perkembangan Masa Hidup*, (Jakarta: PT Erlangga, 2002), h.360.

Emotive Behavior Therapy berupaya untuk mengarahkan konseli kepada pemikiran yang rasional atau logis.³¹

Peserta didik dengan *self esteem* atau penilaian diri yang tinggi akan memandang positif akan suatu hal yang terjadi. Ia dapat memahami dan menerima dirinya apa adanya, dapat menyerap informasi tentang dirinya dan tak satupun dari informasi tersebut yang menjadi ancaman bagi dirinya. Sebaliknya, peserta didik dengan *self esteem* rendah tidak dapat memahami dan menerima dirinya. Ia bukan hanya tidak mau melakukan sesuatu hal yang menurut mereka tidak bisa, tapi juga dalam pikirannya selalu memunculkan informasi yang negatif atau irasional dan perasaan takut untuk mencobanya. Intinya informasi baru tentang dirinya hampir pasti menjadi penyebab kecemasan atau rasa ancaman terhadap dirinya.

Peserta didik yang mempunyai *self esteem* yang rendah akan memunculkan sikap penolakan diri, kurang puas terhadap diri, merasa rendah diri, merasa dirinya tidak mampu dan tidak berharga, tidak berani mencari tantangan baru dalam hidupnya, tidak mampu membina komunikasi yang baik cenderung merasa hidupnya tidak bahagia. Perasaan-perasaan yang bersumber dari pikiran yang negatif tersebut, yang kemudian diyakini kedalam hatinya lalu terwujudlah tingkah laku atau respon yang negatif.

Untuk itu, penggunaan pada konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* sangat tepat dalam mengatasi masalah *self esteem* yang rendah. Peserta didik dengan *self esteem* rendah dapat diberikan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy*

³¹ Sofyan S Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktik*, (Bandung: Alfabeta, 2004 h. 75).

agar pemikiran-pemikiran yang irasional yang memunculkan penilaian negatif tentang dirinya dapat hilang dan diubah dengan pemikiran-pemikiran rasional sehingga dapat memunculkan penilaian yang positif terhadap dirinya dan otomatis *self esteem*nya meningkat.

Ellis mengatakan bahwa pendekatan *Rational Emotive Behavior* berusaha membantu mereka untuk mengatasi segenap manifestasi dari depresi, kesakitan, kehilangan rasa berharga dan kebencian. Oleh karena itu melalui konseling *Rational Emotive Behavior* diharapkan dapat merubah cara berpikir peserta didik kelas VIII di SMPN 21 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018 mengenali keadaan dirinya sendiri.

D. Kajian Relevan

Penelitian relevan yang mendukung penelitian ini yaitu :

1. Hasil penelitian Rosya Linda Hasibuan dan Rr. Lita Hadiati Wulan dari hasil analisis data menunjukkan bahwa *rational emotive behavior therapy* terbukti efektif meningkatkan *self esteem* dari kategori rendah (*pretest*) menjadi kategori sedang (*post test*) dan tetap bertahan setelah 2 minggu perlakuan ($p < 0,05$). Hasil analisis kualitatif menunjukkan bahwa *rational emotive behavior therapy* akan memberikan hasil yang lebih optimal apabila diberikan kepada subjek yang memiliki kapasitas intelektual rata-rata atas dan aktif selama sesi terapi berlangsung.³²

³² Rosya Linda Hasibuan, Efektivitas *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk Meningkatkan *Self Esteem* pada Siswa SMP Korban *Bullyin*, (Bandar Lampung 20 April 2017)

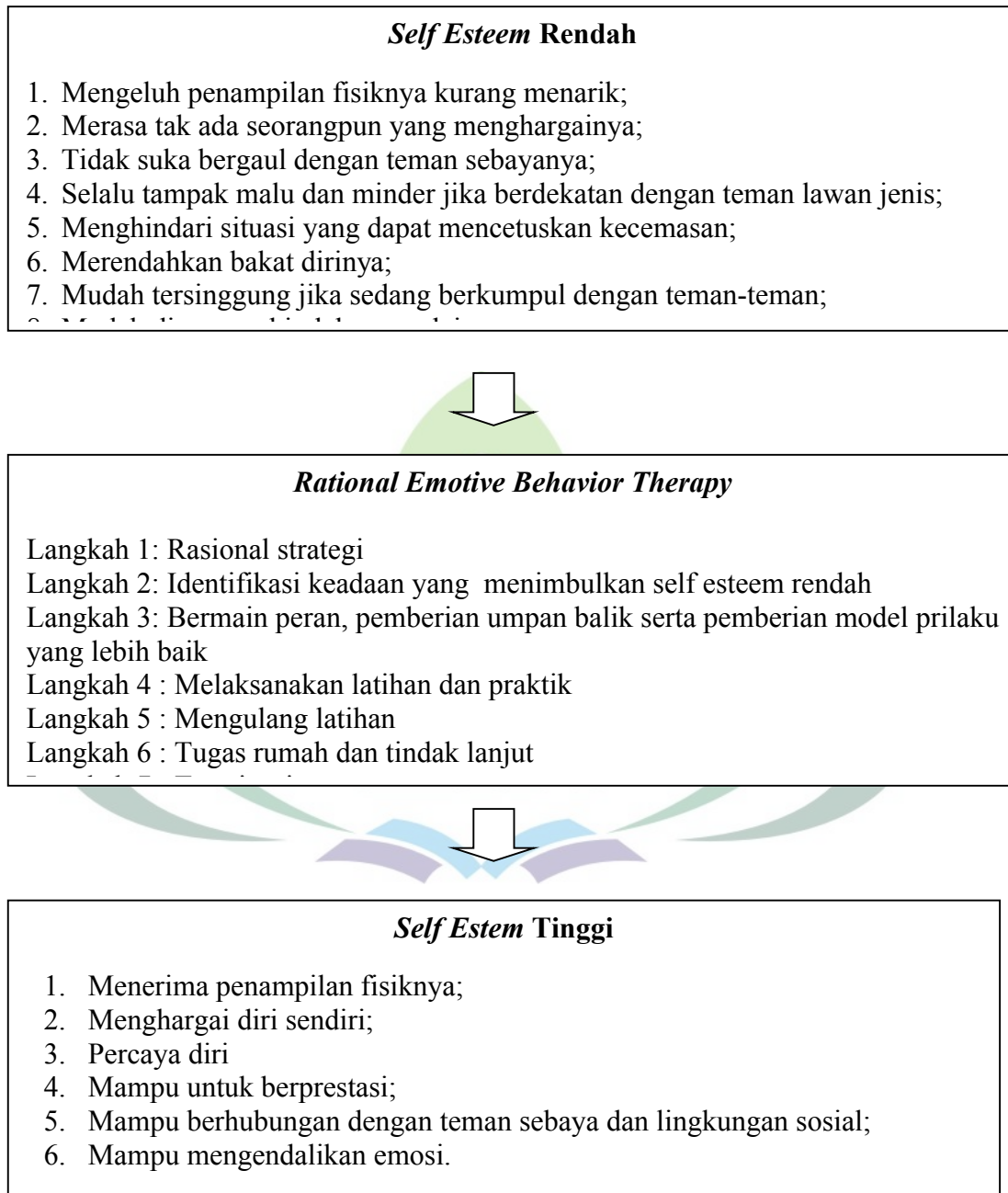
2. Hasil penelitian Wikan Putri Lestari membuktikan bahwa *self intruction* dapat meningkatkan *self esteem*. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *single clas study A-B desing*. Hasil penelitian menunjukan bahwa intervensi menggunakan metode self-introction dapat meningkatkan *self esteem*.³³

E. Kerangka berfikir

Kerangka berfikir merupakan sintesa tentang hubungan antara variabel yang disusun dari berbagai teori yang telah dideskripsikan. Berdasarkan teori-teori yang telah dideskripsikan tersebut, selanjutnya dianalisis secara kritis dan sistematis, sehingga menghasilkan sintesa tentang hubungan antara variabel yang diteliti. Berdasarkan uraian landasan teori diatas, maka dapat timbul kerangka berfikir dalam penelitian ini: kurang adanya pemahaman peserta didik terhadap kekuatan dan kelemahan yang ada pada dirinya. Sehingga peserta didik tidak dapat mengoptimalkan potensi yang dimiliki untuk mengembangkan prestasi dan hubungan yang baik di sekolah. Cara yang digunakan untuk menangani *self esteem* yang positif adalah dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*. Maka, penelitian ini membuat kerangka berpikir seperti dibawah ini :

³³ Wikan Putri Lestari, Meningkatkan *Self esteem* Menggunakan Metode *Self Intruction*, (Bandar Lampung: 20 April 2017).

Gambar 1 Kerangka pikir



F. Hipotesis penelitian

Sugiyono mengatakan hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan.³⁴ Hipotesis penelitian yang diajukan oleh peneliti adalah *self esteem* dapat ditingkatkan dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior* pada peserta didik kelas VIII di SMPN 21 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

Berdasarkan konsep hipotesis penelitian tersebut maka hipotesis statistik dalam penelitian ini adalah :

H_a = *Self esteem* dapat ditingkatkan dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior* pada peserta didik kelas VIII di SMPN 21 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018 .

H_o = *Self esteem* tidak dapat ditingkatkan dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior* pada peserta didik kelas VIII di SMPN 21 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

Adapun hipotesis statistiknya adalah sebagai berikut:

H_o : $T_{hitung} > T_{tabel}$

H_a : $T_{hitung} < T_{tabel}$

³⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2014)h. 64.

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan cara ilmiah yang digunakan untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.¹ Metode penelitian merupakan hal yang sangat penting dalam suatu penelitian. Hal ini dikarenakan dalam metode penelitian dijelaskan mengenai urutan penelitian yang akan dilakukan yaitu berhubungan dengan tehnik dan prosedur penelitian yang dipakai oleh peneliti. Tujuannya adalah agar dalam melaksanakan kegiatan penelitian dapat berjalan dengan baik, terarah dan sistematis. Adapun langkah-langkah antara lain yaitu:

A. Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian yang peneliti gunakan adalah penelitian *eksperiment*. Menurut Sugiono penelitian *eksperiment* didefinisikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.² Alasan peneliti menggunakan jenis penelitian ini, karena penelitian ini menggunakan perlakuan(*treatment*) yang dilakukan oleh peneliti.

¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2012) h. 2.

² *Ibid*, h. 72.

B. Desain penelitian

Penelitian *eksperiment* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *preeksperiment designs*. Alasannya karena terdapat variabel luar yang ikut terpengaruh terhadap bentuknya variabel dependen dan tidak mempunyai kelompok kontrol. Dalam penelitian ini bentuk desain yang peneliti gunakan adalah *One-Group Pretest-Posttest Desing*.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan bentuk *One-Group Pretest-Posttest Desing* yaitu desain yang memberi *pre-test*(penilaian awal)sebelum diberi perlakuan dan memberi *post-test*(penilaian ahir) setelah diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelun diberi perlakuan dan dapat diketahui antara kondisi sebelum dan sesudahdiberikan perlakuan. Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 2 Pola One Group Pretest-Posttest Desain

Keterangan :

- O_1 : Nilai *Pretest* yaitu pengukuran pertama *self esteem* pada peserta didik sebelum diberi pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*.
- X :Yaitu pelaksanaan konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* pada peserta didik kelas VIII SMPN 21 Bandar Lampung.

- O : *Posttest* kondisi setelah perlakuan yaitu pengukuran kedua dimana *self esteem* peserta didik sesudah diberi perlakuan dan sebelum diberikan perlakuan.

C. Variabel Penelitian

Terdapat dua variabel utama dari tema penelitian yaitu *self esteem* dan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*.

1. Variabel independen/bebas (X)

Vriabel ini disebut variabel stimulus, predictor, antecedent, atau variabel bebas. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat).³ Pada penelitian ini berdasarkan judul “ Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Meningkatkan *Self Esteem* yang Rendah pada Peserta Didik kelas VIII SMPN 21 Bandar Lampung. jadi variabel bebas dalam judul ini adalah *Rational Emotive Behavior Therapy*.

2. Variabel dependen/terikat (Y)

Variabel ini sering disebutseagai variabel output, kriteria dan konsekuen. Dalam bahasa indonesia disebut sebagai variabel terkait, variabel terkait merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Pada penelitian ini sebagai variabel terikat adalah *self esteem*. *Self esteem* adalah kemampuan individu dalam melakukan penilaian, penghargaan dan penerimaan terhadap diri sendiri

³ *Ibid.* h. 39.

mengenai baik dan buruknya serta mengenali dan mengembangkan seluruh aspek yang ada dalam dirinya. Dalam penelitian ini ada dua variabel yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) dengan variabel X dapat memunculkan variabel Y. Hubungan antara variabel menunjukkan hubungan (paradigma) sederhana.

D. Tahapan-tahapan Penelitian

Adapun tahapan yang digunakan dalam penelitian ini, yakni sebagai berikut:

a. Tahapan Persiapan

Dalam tahapan ini, sebelum peneliti melaksanakan penelitian terlebih dahulu peneliti melaksanakan observasi dan wawancara di SMPN 21 Bandar Lampung.

b. Tahap Perizinan

Dalam tahap ini, peneliti melaksanakan penelitian dengan mengajukan surat permohonan penelitian di SMPN 21 Bandar Lampung.

c. Tahap Pelaksanaan

Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 21 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018 pada tanggal 19 s/d 28 September 2017 yang dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang telah disepakati dengan subjek penelitian. Data penelitian diperoleh melalui penyebaran angket mengenai *self esteem*. Hasil penyebaran instrumen dijadikan untuk analisis data yang kemudian akan dilakukan konseling kelompok yang

bertujuan untuk mengetahui hasil *pretest* dan *posttest* sebelum dan sesudah diberikan pendekatan *rational emotive behavior therapy*. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII di SMPN 21 Bandar Lampung yang berjumlah 102 peserta didik dan sampel penelitian ini berjumlah 13 peserta didik.

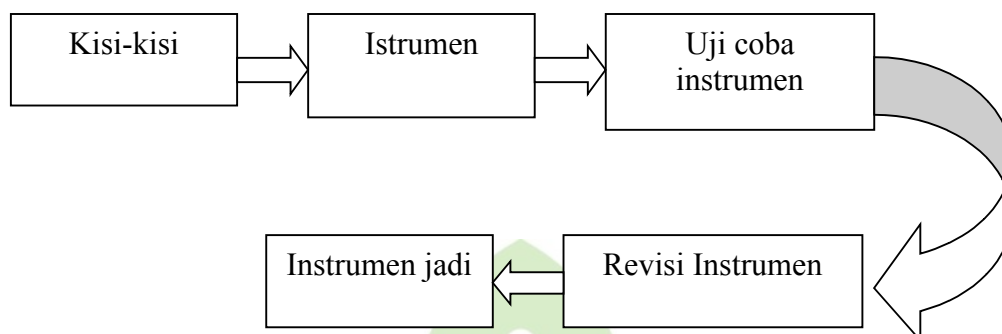
E. Populasi dan Sempel Penelitian

Populasi menurut sugiyono adalah “wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi penelitian adalah seluruh peserta didik kelas VIII SMPN 21 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018. Untuk mewakili populasi yang telah ditetapkan dalam penelitian ini maka diperlukan sampel sebagai cerminan guna menggambarkan keadaan populasi dan agar lebih memudahkan dalam pelaksanaan penelitian. Hal ini sesuai dengan pendapat S. Margono sampel adalah sebagian populasi yang diteliti.⁴ Dalam penelitian ini yang menjadi sampel penelitian adalah 13 peserta didik yang peneliti dapatkan dengan cara random sampling dengan cara pengambilan data secara acak.

⁴ Margono, S, *Metode Penelitian Pendidikan*(Jakarta:Rineka Cipta,2010), h. 118.

F. Penyusunan Instrumen

Langkah-langkah yang ditempuh oleh peneliti dalam pengadaan instrumen penelitian dilihat pada bagan berikut:



Gambar 3 Langkah-langkah Penyusunan Instrumen

Kisi-kisi yang akan dikembangkan melalui kuesioner yaitu ciri-ciri *self esteem* tinggi. Adapun kisi-kisi *self esteem* sebagai berikut :

Tabel 4

Kisi-kisi Instrumen Penelitian Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Untuk Meningkatkan *Self Esteem* yang Positif pada Siswa kelas VIII SMPN 21 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018

NO	VARIABEL	DIMENSI	INDIKATOR POSITIF	NO.SOAL
1	<i>Self Esteem</i>	1. Performance <i>self esteem</i>	Percaya diri dan merasa mampu	1,4,5,9,14,18,19
		2. Social <i>self esteem</i>	Dapat berhubungan sosial dengan baik	2,8,10,13,15,17,20
		3. Physical <i>self esteem</i>	Menghargai dan menerima diri	3,6,7,11,12,16

G. Definisi Operasional

Definisi oprasional dibuat bertujuan untuk memudahkan dalam pemahaman dan pengukuran setiap variabel yang ada dalam penelitian. Adapun definisi oprasional dari penelitian ini akan dijelaskan pada table sebagai berikut:

Tabel 5
Definisi Oprasional

No	Variabel	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1	<i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> adalah pendekatan yang bersifat direktif,yaitu pendekatan yang membelajarkan konseli untuk memahami imput kognitif yang menyebabkan gangguan emosional mencoba mengubah pikiran konseli agar membiarkan pikiran irasionalnya atau belajar mengantisipasi manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku. Tahap-tahap konseling REBT adalah :				

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bekerja sama dengan konseli 2. Melakukan asesmen terhadap masalah, orang dan situasi. 3. Mempersiapkan konseli untuk terapi. 4. Mengimplement konseli untuk terapi 5. Mengevaluasi kemajuan 6. Mempersiapkan konseli untuk mengahiri konseling 				
2.	<p><i>Self Esteem</i> adalah suatu kemampuan individu dalam melakukan penilaian, penghargaan dan penerimaan terhadap diri sendiri mengenai baik dan buruknya serta mengenai dan mengembangkan seluruh aspek yang</p>	<p>kuesioner berjumlah 20 item pertanyaan/pernyataan yang memiliki rentang skor mulai dari 1-5 yang diadaptasi dari skripsi Nurjanah</p>	<p>menyebabkan kuesioner yang memiliki rentang 1-5</p>	<p>skor <i>self esteem</i> Sangat Rendah 20-36, Rendah 37-53, Sedang 54-70, Tinggi 71-87, Sangat Tinggi 88-100.</p>	Interval

	ada dalam dirinya agar bisa melakukan interaksi sosial.				
--	---	--	--	--	--

H. Metode Pengumpulan Data

Merupakan cara yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan atau memperoleh data. Dalam penelitian ini menggunakan angket sebagai tehnik utama pada *self esteem*.

1. Wawancara

Wawancara adalah teknik pengumpulan data dengan cara tanya jawab lisan yang dilakukan secara sistematis guna mencapai tujuan penelitian. Pada umumnya interviu dilakukan oleh dua orang atau lebih, satu pihak sebagai pencari data pihak yang lain sebagai sumber data dengan memanfaatkan saluran-saluran komunikasi secara wajar dan lancar.⁵ Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik wawancara tak struktur dalam melaksanakan survey pra penelitian kepada guru

⁵ Dr. Anwar Sutoyo, M. Pd, *Pemahaman Individu*, (yogyakarta, pustaka belajar, April 2014) h 123

pembimbing untuk menanyakan masalah yang ada pada peserta didik di SMPN 21 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018 .

2. Angket atau kuesioner

Adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan angket sebagai uji *self esteem* siswa sebelum melakukan treatment maupun sudah diberikan. Kuesioner *self esteem* yang digunakan berjumlah 20 item pernyataan/pertanyaan yang diadaptasi dari skripsi Nur Janah. Angket ini bertujuan untuk mengukur *self esteem* peserta didik di kelas VIII dan sebagai pengukur kenaikan *self esteem* setelah diberikan *treatment* pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*.

3. Observasi

Observasi adalah pengamatan secara langsung terhadap gejala yang diteliti, dalam arti luas, observasi meliputi pengamatan yang dilakukan secara langsung maupun tidak langsung terhadap obyek yang sedang diteliti. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan observasi partisipan. dimana dalam teknik observasi ini observer turut ambil bagian dalam kehidupan individu atau kelompok orang yang diobservasi. Namun, dalam sebagian kegiatan peneliti tidak terlibat langsung, peneliti hanya mengamati ketika proses pembelajaran berlangsung.⁶

⁶ Dr. Anwar Sutoyo, M.Pd, *Op, Cit.* h 69-71

4. Dokumentasi

Berdasarkan pada tujuan penelitian sehingga dokumentasi dapat mengcaver tujuan penelitian. Teknik ini digunakan untuk memperoleh data mengenai subjek penelitian. Pada penelitian ini data yang dimaksud yaitu deskripsi karakteristik peserta didik dan data-data lain yang ada hubungannya dengan penelitian. Dokumentasi yang akan diambil dalam penelitian ini yaitu keadaan guru, visi, misi, tujuan dan rencana strategi SMPN 21 Bandar Lampung.

I. Skala pengukuran

Sekala penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert. Skala likert untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial.⁷ Pada penelitian ini, jawaban dalam skala likert diberikan skor yang akan dijelaskan pada tabel.

Tabel 6
Skor Alternatif Jawaban

No	PERNYATAAN	Skor Favourable(+)	Skor Unfavourable(-)
1	Sangat setuju	5	1
2	Setuju	4	2
3	Ragu-ragu	3	3
4	Tidak setuju	2	4
5	Sangat tidak setuju	1	5

⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D* (Bandung: Alfabeta) h. 86.

Hasil angket kemudian direkapitulasi dengan kriteria yang ditentukan dengan interval yang dibuat dengan rumus :

$$J_i = (t - r) / jk$$

Keterangan :

t :Skor Tertinggi

r :Skor Terendah

jk :Jumlah Kelas Interval

Berdasarkan pendapat tersebut, maka interval kriteria dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut :

a. Skor tertinggi = $5 \times 20 = 100$

b. Skor terendah = $1 \times 20 = 20$

c. Rentan = $100 - 20 = 80$

d. Jarak interval = $80 : 3 = 26$

Berdasarkan keterangan diatas maka dapat diperoleh kriteria skor yang tertera pada tabel dibawah ini:

Tabel 7
Kriteria Skor

Interval	Kriteria	Deskripsi Prilaku
74-100	Tinggi	1. Mau menerima dan menghargai diri sendiri; 2. Mampu untuk berprestasi; 3. Percaya diri; 4. Mampu berhubungan dengan teman sebayanya; 5. Mampumengendalikan emosi. ⁸
47-73	Sedang	1. Menunjukan ciri-ciri yang mempunyai penilaian tentang kemampuan dan harapan-harapan yang bersifat positif; 2. Memandang dirinya lebih baik dari orang lain tapi tidak sebaik individu dengan <i>self esteem</i> tinggi;
20-46	Rendah	1. Merasa tidak ada seorangpun yang menghargai dirinya; 2. Merendahkan bakat yang adapada dirinya; 3. Menghindari situasi yang dapat mencetuskan kecemasan; 4. Mudah frustasi; dan 5. Menunjukan perasaan emosi yang sempit.

J. Teknik Pengelolaan dan Analisis Data

Analisis data hasil penelitian dilakukan melalui dua tahap utama yaitu pengolahan data dan analisis data.

⁸ M.Ali&Asrori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, Jakarta PT Bumi Aksara, 2014 hal 156.

1. Teknik Pengolahan data

Menurut Notoadmojo setelah data-data terkumpul, data dilakukan pengolahan data dengan menggunakan *editing*, *coding*, *processing*, dan *cleaning*.

a. *Editing*

Skala yang telah diisi oleh responden akan dilakukan pengecekan isian skala tentang kelengkapan isian, relevansi dan konsistensi jawaban yang diberikan responden. Apabila skala yang tersebar kurang dari jumlah populasi yang ada, maka peneliti menyebarkan kembali.

b. *Coding*

Dilakukan dengan memberikan tanda pada masing-masing jawaban dengan kode berupa angka, sehingga memudahkan proses pemasukan data dari komputer.

c. *Cleaning*

Cleaning merupakan pengecekan kembali data yang sudah diinput apakah ada kesalahan atau tidak.⁹

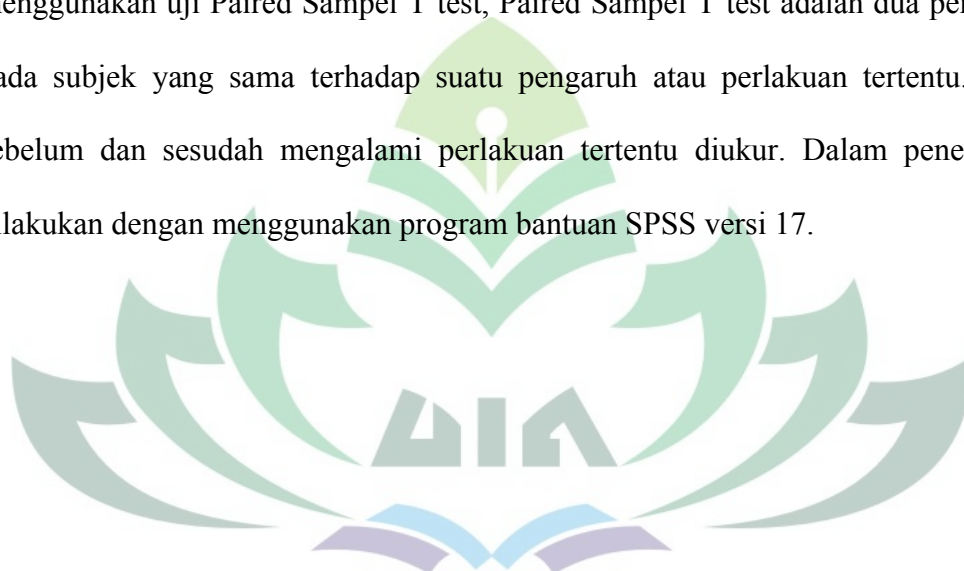
2. Analisis data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil angket dan wawancara dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun

⁹ Kurnia Sandiana, *Pengaruh Penggunaan Konseling Kelompok Rational Emotive Therapy dalam meningkatkan Konsep Diri Positif pada siswa Kelas x di SMK Yayasan Pendidikan Krisna Bandar Lampung* TP. 2013/2014, Skripsi: IAIN Raden Intan Lampung.

kedalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, serta membuat kesimpulan sehingga mudah difahami oleh diri sendiri maupun orang lain.¹⁰

Peneliti menggunakan analisis data dengan statistik parametrik, statistik parametrik merupakan prosedur matematis untuk menguji hipotesis statistik. Uji ini memiliki asumsi bahwa distribusi variabel merupakan milik keluarga parametrik dari probabilitas distribusi yang telah dikenal, terdistribusi normal.¹¹ Peneliti menggunakan uji Paired Sampel T test, Paired Sampel T test adalah dua pengukuran pada subjek yang sama terhadap suatu pengaruh atau perlakuan tertentu. Ukuran sebelum dan sesudah mengalami perlakuan tertentu diukur. Dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan program bantuan SPSS versi 17.



¹⁰ Sugiyono, *Op. Cit.*, h. 244.

¹¹ C.Trihendradi, *7 langkah mudah melakukan analisis statistik menggunakan SPSS17*, (yogyakarta, andi 2009). h 155.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian pada dasarnya memuat berbagai hal meliputi pengungkapan data dari instrumen penelitian dan metode analisis data yang diperoleh untuk menjawab permasalahan yang diajukan.

1. Gambaran dan Deskripsi Proses Pelaksanaan Konseling dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*

Pelaksanaan penelitian peningkatan *self esteem* dengan menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy* dilaksanakan di SMPN 21 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018. Sebelum dilaksanakan proses konseling *rational emotive behavior therapy*, tahap pertama yang dilakukan peneliti untuk mengetahui *self esteem* siswa yang rendah adalah, peneliti menyebarkan angket kepada seluruh peserta didik kelas VIII di SMPN 21 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018. Dari hasil analisis angket didapatlah 13 peserta didik yang memiliki *self esteem* rendah. Ketigabelas peserta didik itulah yang akan diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy*.

Peneliti menjelaskan tatacara dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok dan Kemudian membuat kesepakatan untuk melakukan konseling dan menetapkan hari dan waktu pelaksanaan konseling kepada ketigabelas peserta didik sebagai subjek penelitian. Setelah dilakukan konseling dengan pendekatan *rational*

emotive behavior therapy pada kelompok penelitian sebanyak 3-4 kali pertemuan, maka peneliti membagikan kembali angket yang sama yaitu angket *self esteem* kepada 13 peserta didik tersebut. Setelah dilakukan analisis, maka diperoleh hasil yang memuaskan, karena tujuan dari konseling yang diinginkan dapat tercapai yaitu terjadi peningkatan *self esteem* kepada ketigabelas peserta didik.

Pelaksanaan pendekatan *rational emotive behavior therapy* pada penelitian ini menggunakan layanan konseling kelompok. Masing-masing kegiatan penelitian dilakukan sebanyak empat kali pertemuan dengan durasi waktu 30-40 menit, berikut ini peneliti sampaikan proses konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy*.

a. (pertemuan pertama)

Berdasarkan hasil wawancara didapatkan informasi bahwa ketiga belas peserta didik mempunyai masalah yang berbeda, dalam pertemuan pertama ini konseli mengemukakan masalah yang dialaminya. ATP konseli merasa kondisi fisiknya tidak seperti teman yang lainnya oleh sebab itu ATP sering dijaui oleh teman-temannya. CAS konseli merasa selalu diremehkan dan tidak pernah didengar atau dihargai oleh temannya ketika dia berpendapat. MPP konseli merasa tidak mempunyai bakat dan potensi. AED konseli merasa tidak puas dengan kondisi fisiknya. AC konseli merasa sebagai orang yang bernasip tidak beruntung karena selalu gagal dalam berbagai hal baik itu dalam prestasi maupun hubungan dengan orang lain. GDP konseli merasa tidak memiliki potensi yang baik

dibidang olahraga. AM konseli merasa tidak bisa mengungkapkan pendapatnya didepan umum. IS konseli sering dibilang culun oleh teman-temannya. YA konseli merasa badannya terlalu gemuk sehingga membuat konseli tidak percaya diri. BI konseli menceritakan bahwa dia merasa lebih rendah dibandingkan dengan teman-temannya yang lain dalam hal belajar. AP konseli merasa dia kurang aktif dalam hal ekstrakurikuler karena dia minder dengan teman- temannya yang pintar. AJ konseli sering di ledekin oleh temannya dengan sebutan ijong dan itu membuat konseli merasa rendah diri. DV konseli merasa kulitnya terlalu hitam dibandingkan temannya yg lain. Setelah konseli mengemukakan masalah nya masing-masing, selanjutnya konselor meminta konseli untuk menanggapi masalah dari teman-temannya, setelah teman-temannya menanggapi konselor memberikan aba-aba bahwa sesi konseling kelompok akan dilanjutkan besok hari lagi.

b. (pertemuan kedua)

Dalam pertemuan kedua konseli mulai akrab dengan peneliti dan koseli diminta oleh peneliti menceritakan ulang apa yang konseli ceritakan kemarin, lalu peneliti mengulas kembali dari hasil atau masalah-masalah konseli peneliti. Konseli mendengarkan dan memahami apa yang dijelaskan oleh peneliti dan konseli terus dipancing untuk menceritakan masalahnya sehingga sesi konseling ini tetap aktif.

c. (pertemuan ketiga)

Dalam pertemuan ketiga ini konseli lebih santai dan terbuka selanjutnya peneliti melakukan konseling REBT dengan menggunakan tehnik kognitif. Langkah kedua peneliti menyadarkan konseli bahwa jika ia terus bersikap dan berpikiran seperti itu maka konseli bisa bersikap emosional, langkah ketiga peneliti berusaha meyakinkan bahwa konseli adalah individu yang berharga yang melebihi kelebihan dan kekurangan yang harus disyukuri. Peneliti juga berusaha menghilangkan pemikiran negatif konseli tentang pandangan negatif tentang dirinya, langkah keempat peneliti menyerang cara berpikir konseli yang irasional seperti mengajaknya untuk menyukuri apa yang tuhan berikan kepadanya dan mengajarkannya untuk selalu optimis terhadap dirinya.

d. (pertemuan keempat)

Konseli sudah mulai ragu akan pemikiran negatif yang selama ini ia yakin terhadap dirinya sendiri dan mulai ada pemikiran kearah positif, selanjutnya peneliti menyebarkan angket kepada 13 peserta didik yang melakukan sesi konseling kelompok dan didapatkan hasil yang cukup memuaskan karena ketiga belas peserta didik yang mempunyai *self esteem* rendah setelah dilakukan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* sekarang *self esteem* nya menjadi tinggi.

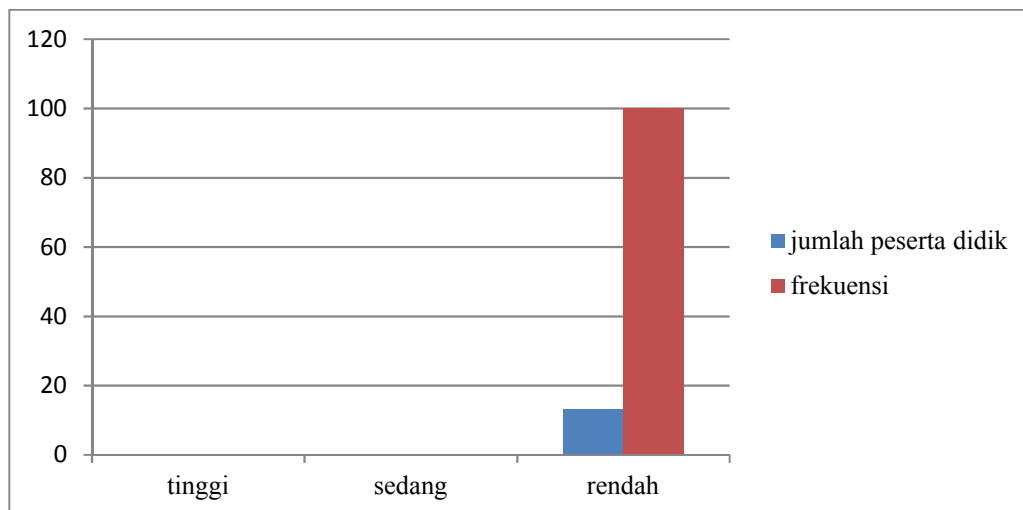
2. Deskripsi Data *Pre-Test*

Data yang diperoleh untuk mengetahui hasil *pretest* dan *posttest* diperoleh dari pengisian angket *self esteem*. *Pretest* merupakan penelitian yang dilakukan peneliti sebelum peneliti menyelenggarakan kegiatan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy*. Setelah diperoleh *pretest*, peserta didik yang memperoleh skor *self esteem* yang rendah dapat dilihat pada tabel 8 yakni :

Tabel 8
Data Hasil Skala *Self Esteem* Sebelum Perlakuan(*Pre-Test*) di SMPN 21
Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018

No	Self Esteem	N	F %
1	Tinggi	0	0%
3	Sedang	0	0%
4	Rendah	13	100%
	Total	13	100 %

Gambar 4
Grafik sebelum perlakuan *Pretest*



Tabel 8 dan gambar diatas menyatakan gambaran dari peserta didik kelas VIII yang teridentifikasi *self esteem* rendah. Tujuan diadakannya layanan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* agar dapat meningkatkan *self esteem* peserta didik kelas VIII di SMPN 21 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

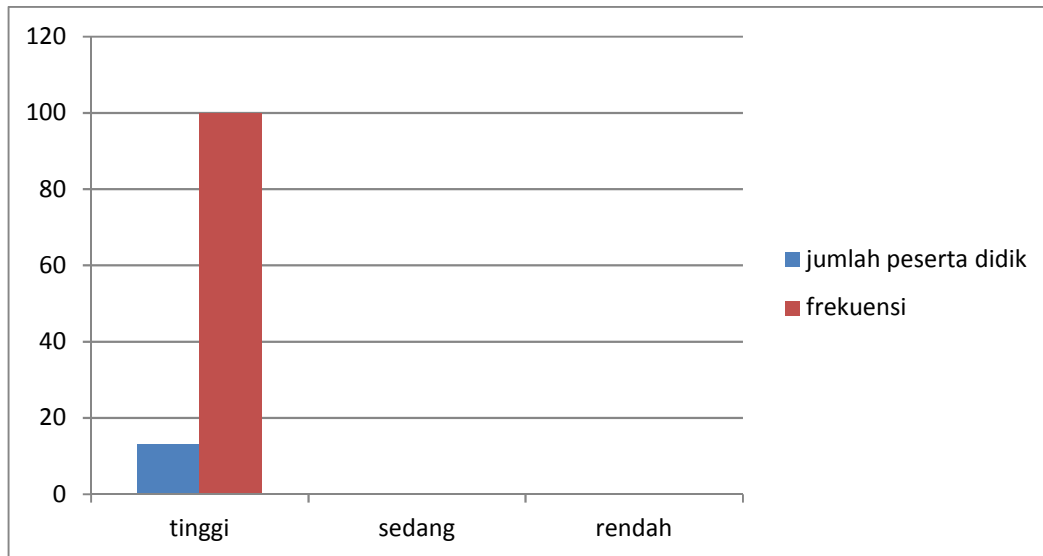
3. Deskripsi Data *Posttes*

Posttest digunakan untuk mengetahui kondisi masing-masing individu setelah diberikan *treatment*. Data hasil *posttest* tigabelas peserta didik yang telah diberikan *treatment rational emotive behavior therapy* dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 9
Data Hasil Pembagian Skala *Self Esteem* Sesudah perlakuan (*Posttest*) di SMPN 21 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018

No	Self Esteem	N	F %
1	Tinggi	13	100%
2	Sedang	0	0%
3	Rendah	0	0%
Total		13	100 %

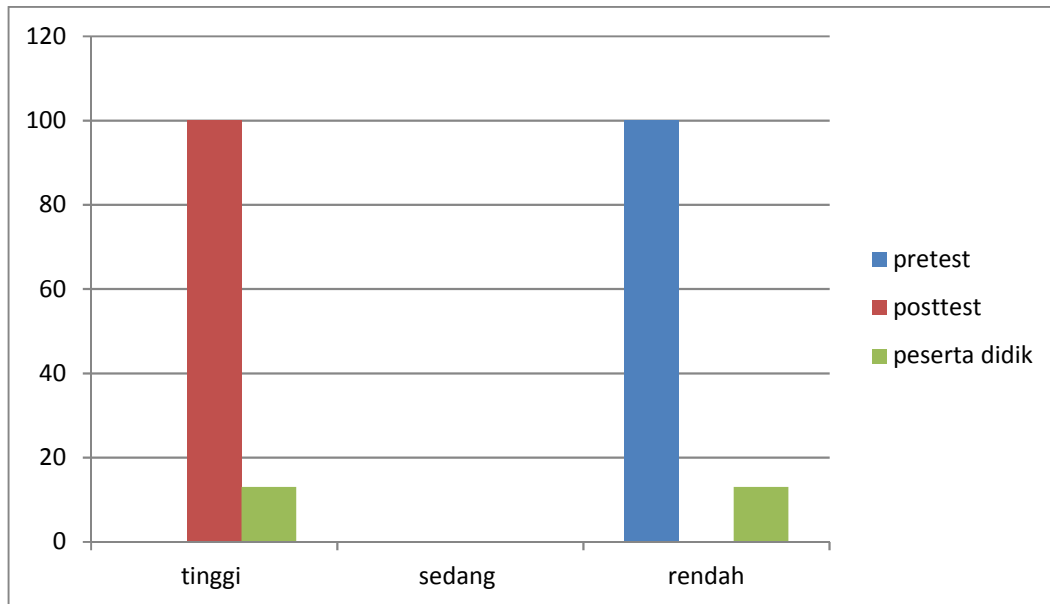
Gambar 5
Grafik Sesudah Perlakuan *Posttest*



Dari tabel 9 dan gambar 5 diketahui terjadi peningkatan *self esteem* dibandingkan dengan hasil *pretest* pada tabel 8 . Yaitu ketigabelas peserta didik yang memiliki *self esteem* rendah meningkat menjadi tinggi. Pelaksanaan *posttest* dilakukan setelah pelaksanaan pendekatan *rational emotive behavior therapy*. Berikut ini hasil penghitungan skala sebelum(*pretest*) dan setelah (*posttest*) pemberian pendekatan *rational emotive behavior therapy*.

Grafik peningkatan *self esteem* peserta didik yang diperoleh dari hasil skor nilai *pretest* dan *posttest* dapat dilihat sebagai berikut:

Gambar 6
Grafik peningkatan *self esteem* Pretest dan Posttest Peserta Didik



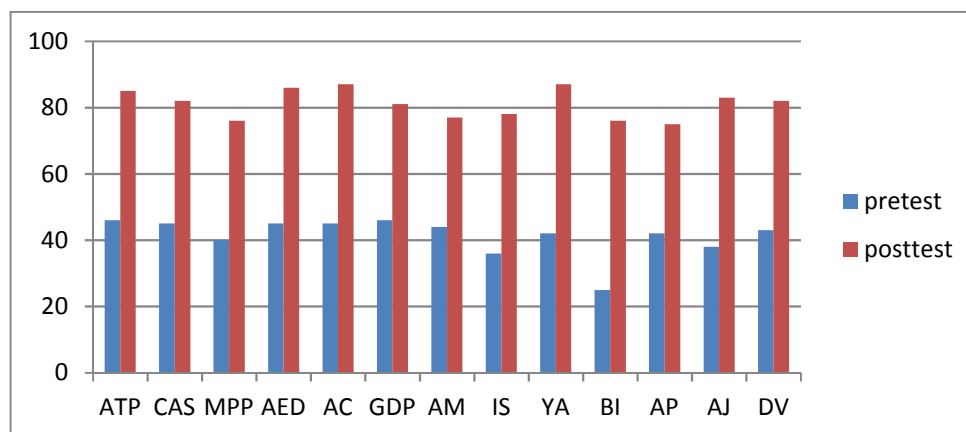
Dapat dilihat pada gambar 4 bahwa terjadi peningkatan skor *self esteem* ketika sesudah diberikan *treatment* konseling kelompok pendekatan *rational emotive behavior therapy*. Sebelum dilakukan *treatment* menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy* terdapat 13 peserta didik yang memiliki *self esteem* rendah(100%) Kemudian setelah diberikan *treatment rational emotive behavior therapy* kepada ketigabelas peserta didik tersebut terjadi peningkatan dengan kriteria tinggi dengan persentase (100%).

Tabel 10
Uji Hasil *Pretest* dan *Posttest* Hasil Angket Skala *Self Esteem* di SMPN 21
Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018

No	Nama	Potensi		Total
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	
1	ATP	46	85	39
2	CAS	45	82	37
3	MPP	40	76	36
4	AED	40	86	46
5	AC	45	87	42
6	GDP	46	81	35
7	AM	44	77	33
8	IS	36	78	42
9	YA	42	87	45
10	BI	25	76	51
11	AP	42	75	33
12	AJ	38	83	45
13	DV	43	82	39
		$\Sigma=532$		
		$X1=532/13$	$X1=1.055/13$	$Md=\Sigma d/N$
Rata-rata		40,92	81.15	523/13=40,23

Dadri tabel 10 dapat dilihat bahwa hasil pretest terhadap 13 peserta didik sebelum pemberian *treatment rational emotive behavior therapy* diperoleh nilai rata-rata skor *self esteem* sebesar 40,92. Setelah dilakukan pendekatan *rational emotive behavior therapy*, hasil *posttest* diperoleh nilai rata-rata 81,15, yang berarti terjadi peningkatan skor sebesar 40,23. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat *peningkatan self esteem* peserta didik sebelum diberikan pendekatan *rational emotive behavior therapy* dengan setelah diberikan pendekatan *rational emotive behavior therapy*.

Gamar 7
Grafik Hasil Uji *Pretest* dan *Posttest* Hasil Angket Skala *Self Esteem* di SMPN 21 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018



Dalam penghitungan statistik (*mean, median, modus*) dengan menggunakan program SPSS adalah sebagai berikut :

Tabel 11
Hasil Nilai Statistik *Self Esteem* Peserta Didik Kelas VIII di SMPN 21 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018

Statistics			
		sebelum	sesudah
	Valid	13	13
	Missing	0	0
Mean		40.92	81.15
Median		42.00	82.00
Mode		40 ^a	76 ^a
Sum		532	1055
Percentiles	10	29.40	75.40

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Tabel 12
Hasil uji Normalitas Peserta didik Kelas VIII di SMPN 21 Bandar Lampung
Tahun Pelajaran 2017/2018

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		sebelum
		sesudah
N		13
Poisson Parameter ^{a, b}	Mean	40.92
	Absolute	.191
	Positive	.190
	Negative	-.191
Kolmogorov-Smirnov Z		.689
Asymp. Sig. (2-tailed)		.730

a. Test distribution is Poisson.

b. Calculated from data.

Dari tabel 12, dijelaskan bahwa data berdistribusi normal yang dapat dilihat dari nilai signifikansi atau probabilitasnya. Pedoman pengambilan keputusannya adalah jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka data tidak normal dan sebaliknya, jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka data dinyatakan normal.

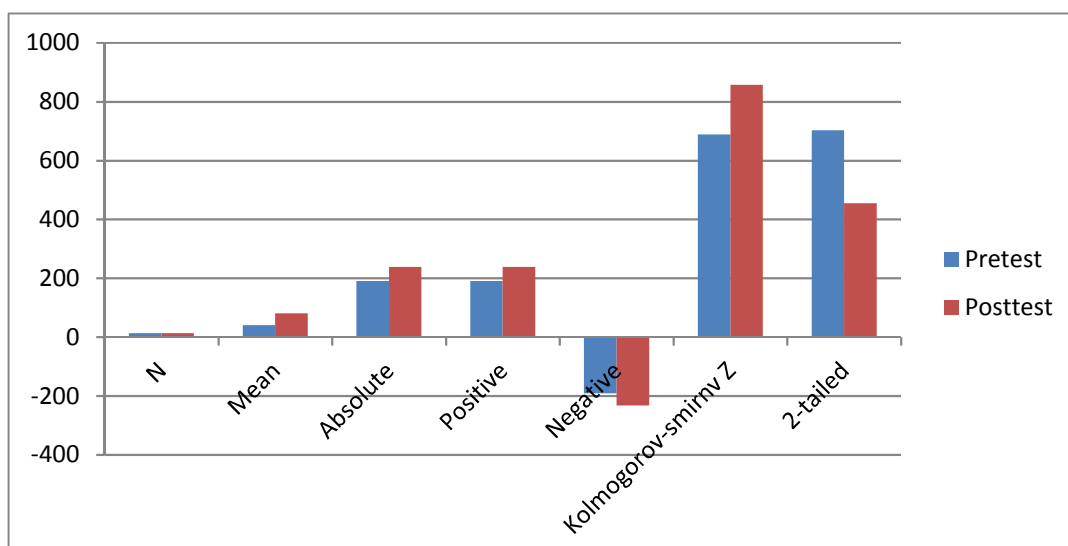
Dari data tersebut, alat kenormalan distribusi data yang digunakan adalah uji kolmogorov-smirnov dengan keterangan sama dengan uji *non parametrik* dengan nilai signifikan untuk variabel sebagai berikut:

Pretest = .730

Posttest = 455

Nilai probabilitas atas nilai sig yang didapat dari angket sebelum perlakuan dan angket setelah perlakuan adalah $> 0,05$ maka data-data tersebut berdistribusi normal atau simetri.

Gambar 8
Grafik One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test



4. Uji Hipotesis

Tabel 13

Paired Samples Test

	Paired Differences							
				95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 sebelum - sesudah	-40.231	5.510	1.528	-43.560	-36.901	-26.326	12	.000

Berdasarkan uji Paired Samples Test diperoleh mean -40.231 dengan df 12, selanjutnya diperoleh uji Paired Sample Test diperoleh nilai T-hitung sebesar -26.326. Nilai ini dibandingkan dengan nilai T-tabel 1.78 dengan taraf sig 0,05. Dengan demikian $T\text{-hitung} \geq T\text{-tabel}$ ($-26.326 \geq 1.78$) menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan skor *self esteem* peserta didik sebelum dan sesudah diberikan pendekatan *rational emotive behavior therapy*. Selain itu juga diperoleh nilai sig 0,000 nilai ini lebih kecil dari 0,05. Artinya terdapat peningkatan yang signifikan dari sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan. Maka dapat disimpulkan bahwa *self esteem* peserta didik dapat ditingkatkan menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy*.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa *self esteem* pada peserta didik kelas VIII SMPN 21 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018 sebagian besar berada dalam katagori tinggi, namun masih terdapat peserta didik yang berada dalam katagori rendah. Sehingga apabila dibiarkan maka dapat menghambat proses berinteraksi sosial dalam kehidupan sehari-hari dan dalam proses belajar mengajar.

Pada penelitian ini terfokus pada *self esteem* dalam berinteraksi sosial. Peserta didik memiliki *self esteem* yang tinggi/positif diharapkan dapat mempermudah peserta didik dalam kehidupan sehari-hari termasuk dalam proses belajar mengajar. *Self esteem* mempunyai pengaruh yang kuat terhadap perilaku yang ditampilkannya.

Self esteem merupakan pengatur utama perilaku individu atau merupakan pemimpin bagi semua dorongan. Untuk itu *self esteem* perlu diperlukan oleh setiap individu.

Menurut Coopersmith mendefinisikan bahwa *self esteem* :

Self esteem merupakan evaluasi yang dibuat individu dan kebiasaan memandang dirinya terutama mengenai sikap menerima dan menolak, dan indikasi besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuannya, keberartian, kesuksesan dan keberhargaan. Secara singkat *self esteem* adalah “*personal judgement*” mengenai perasaan berharga atau berarti yang diekspresikan dalam sikap-sikap individu terhadap dirinya.

Oleh karena itu, dalam penelitian ini peneliti membantu peserta didik meningkatkan *self esteem* peserta didik yang berada pada kategori rendah dengan menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy*, agar peserta didik dapat memiliki *self esteem* yang akan berpengaruh pada kehidupan sehari-hari. *Self esteem* dapat ditingkatkan dengan mengajarkan kepada peserta didik untuk bersikap tegas kepada orang-orang yang berusaha menindas dengan menghina atau merendahkan. Berdasarkan wawancara kepada peserta didik sebagian besar faktor yang mempengaruhi *self esteem* peserta didik yaitu penerimaan teman sebaya terhadap keberadaannya. Hal ini sesuai dengan pendapat Harter Oosterwegel dan Oppneheimer yang menyatakan bahwa “dukungan teman sebaya(*peer*) adalah faktor lain yang tidak kalah penting dibanding faktor lainnya”.

Secara umum, remaja yang mendapatkan penerimaan dan dukungan dari *per* memiliki *self esteem* yang tinggi dan lebih sedikit memiliki masalah emosional seperti perasaan keterasingan dan prestasi sekolah yang baik. Selain faktor teman

sebayu, terdapat faktor lain yang mempengaruhi *self esteem* yaitu gender, ras, status, sosial dan peran orang tua.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy* untunk meningkatkan *self esteem* yang positif kepada ketigabelas subjek penelitian. Pendekatan ini tepat digunakan karena spesifik *rational emotive behavior therapy* menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran yang irasional sehingga tepat untuk digunakan untuk mengatasi masalah *self esteem* yang rendah bersumber dari pemikiran irasional. Sebagaimana tujuan *rational emotive behavior therapy* adalah membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup lebih rasional dan lebih produktif.

Bagaimana seseorang menilai tentang dirinya baik positif maupun negatif akan mempengaruhi tingkah laku. Semakin positif seseorang menilai dirinya maka semakin tinggi *self esteem*nya, begitu juga sebaliknya semakin negatif seseorang memandang dirinya maka semakin rendah *self esteem*nya. Permasalahan yang dialami oleh ketiga belas hampir semua berasal dari dalam diri mereka sendiri. Mereka cenderung terlalu cepat berpikir dan menilai secara irasional akan dirinya ataupun orang lain, bahkan meyakini persepsi yang belum tentu kebenarannya. Dan disitulah muncul gangguan emosional yang nantinya akan mempengaruhi dalam hubungan dengan orang lain.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy* dalam meningkatkan *self esteem* yang positif ketiga belas subjek penelitian. Dalam melaksanakan konseling *rational emotive behavior therapy*, ada beberapa tehnik yang dapat dipakai. Beberapa tehnik dalam konseling *rational emotive behavior therapy* dapat dikategorikan menjadi 3 kelompok :

- a. Tehnik Kognitif
- b. Tehnik imageri
- c. Tehnik *behavioral*

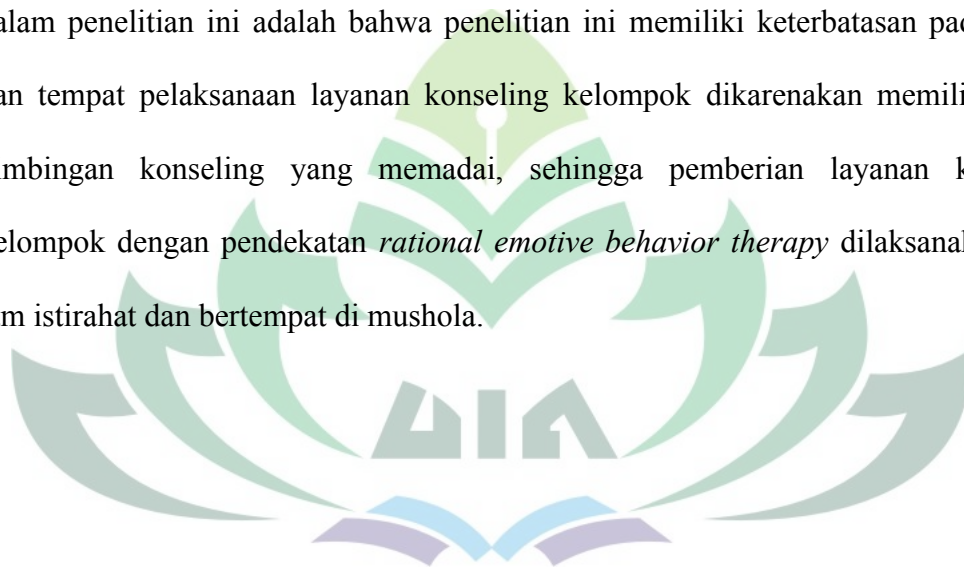
Dari berbagai tehnik diatas yang digunakan oleh peneliti adalah tehnik kognitif.

Kajian relevan yang peneliti ambil dari hasil penelitian Rosya Linda Hasibuan dan Rr. Lita Hadiati Wulan Dari hasil analisis data menunjukan bahwa *rational emotive behavior therapy* terbukti efektif meningkatkan *self esteem* dari kategori rendah (*pretest*) menjadi kategori sedang (*post test*) menggunakan konseling individu, sedangkan kajian relevan yang peneliti ambil dari hasil penelitian Wikan Putri Lestari membuktikan bahwa *self intruction* dapat meningkatkan *self esteem*. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *single clas study A-B desing*. Dalam penelitian ini, peneliti mendukung penelitian Rosya Linda Hasibuan dan Rr. Lita Hadiati Wulan bahwa *self esteem* dapat ditingkatkan dengan menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy*. Dan untuk penelitian Wikan Putri Lestari peningkatan *self esteem* tidak hanya dapat ditingkatkan dengan pendekatan

rational emotive behavior therapy, tetapi *self intruction* juga dapat meningkatkan *self esteem*.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini menunjukan upaya meningkatkan *self esteem* dengan menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy* pada peserta didik kelas VIII di SMPN 21 Bandar Lmpung Tahun Pelajaran 2017/2018. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini adalah bahwa penelitian ini memiliki keterbatasan pada waktu dan tempat pelaksanaan layanan konseling kelompok dikarenakan memiliki ruang bimbingan konseling yang memadai, sehingga pemberian layanan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy* dilaksanakan pada jam istirahat dan bertempat di mushola.



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata skor *self esteem* peserta didik sebelum mengikuti layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah 40,92, setelah diberikan layanan konseling kelompok melalui pendekatan *rational emotive behavior therapy* terjadi peningkatan skor menjadi 81,15. Dari hasil uji Paired Sampel Test diperoleh nilai T-hitung untuk meningkatkan *self esteem* yang rendah adalah $-26.326 \geq 1,78$ T-tabel dengan probabilitas (sig) $0.000 \geq 0,05$ Karena probabilitas (sig) $0,000 < 0,05$ maka H_0 Ditolak. Artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *self esteem* peserta didik dari sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan. Jadi hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak H_a diterima, maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan *rational emotive behavior therapy* dapat meningkatkan *self esteem* peserta didik kelas VIII di SMPN 21 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 201/2018, hal ini dapat dilihat dari perbedaan dan perbandingan antara hasil *pretest* dan *posttest*.

B. Saran

Berdasarkan hasil pembahasan, penelitian memberi saran-saran sebagai berikut :

1. Kepada guru bimbingan dan konseling

Guru bimbingan dan konseling agar dapat memprogramkan dan melaksanakan pendekatan *rational emotive behavior therapy* dengan layanan konseling kelompok secara optimal agar dapat membantu meningkatkan *self esteem* peserta didik.

2. Kepada peserta didik

Agar bisa mencintai diri sendiri papapun keadaannya dan apabila mengalami perasaan kurang berharga hendaknya menemui guru bimbingan konseling untuk mendapatkan layanan konseling.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Kepada peneliti lain yang akan melakukan penelitian tentang *self esteem* pada peserta didik hendaknya dapat memberikan solusi dengan pemberian *treathment* yang lain seperti *tranning* motivasi untuk meningkatkan *self esteem* peserta didik kelas VIII di SMPN 21 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina E.&Zesi A.,”*Pengaruh Peer Group Support dan Self Esteem terhadap Resilience pada siswa SMAN Tambun Utara Bekasi* “Jurnal Soul, Vol.6, No.01, h.6 et eq.
- Asrori & M. Ali, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, PT Bumi Aksara, Jakarta 2014
- Astiani Irma “Harga Diri” (On-Line), tersedia di: <http://blog.uad.ac.id/irma1300001264/2015/01/09/bk-sosial/>
- Byrne Donn & Baron A. Robert, *Psikologi Sosial*, Erlangga, Jakarta 2004
- Clemes Harris & Bean Reynold, *Membangkitkan Harga Diri Anak*, Mitra Utama, Jakarta 2001
- Dariyono Agoes, *Psikologi Perkembangan Anak Tiga Tahun Pertama*, PT Revika Aditama, Bandung, 2007
- Departemen agama RI, *Al-Quran dan Terjemahannya*, Mekar Surabaya, Jakarta 2004
- Dikutip dari Muchatar Bukhori dalam sebuah kata pengantar pada buku Paulo Piere, *politik pendidikan, terj, Omi Intan Naomi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002
- Dr. Anwar Sutoyo, M. Pd, *Pemahaman Individu*, yogyakarta, pustaka belajar, April 2014
- Kurnia *Hubungan Antara Self Esteem dengan Game On-line Addiction Pada Remaja Middle Adolescent Pemain Massively Multiplayer On-line Role Playing Game*. Theses. Diakses 26 april. Pukul 12.20. Default. Aspx. Htm.
- Lestari Puti Wikan, *Meningkatkan Self esteem Menggunakan Metode Self Intruction*, Bandar Lampung: 20 April 2017
- Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologi*, Jakarta: 2009

- Marcella, “*Hubungan Eelf Esteem dengan Prilaku Membeli Produk Tiruan Bermerek pada anita Muda*”.(Fakultas Psikologi Binus University)
- Rahman Abdul Agus, *Psikologi Sosial*, PT Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2013
- Rosya Linda Hasibuan dan Rr. Lita Hadiati Wulan, Efektivitas *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk Meningkatkan *Self Esteem* pada Siswa SMP Korban *Bullyin*, Bandar Lampung 20 April 2017
- Sandiana Kurnia, *Pengaruh Penggunaan Konseling Klompok Rational Emotive Therapy dalam meningkatkan Konsep Diri Positif pada siswa Kelas x di SMK Yayasan Pendidikan Krisna Bandar Lampung TP. 2013/2014*, Skripsi: IAIN Raden Intan Lampung
- Santrock W. John, *Education Psychology*, (4 ed) (Boston:McGra-Hill,2009
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R & D*, Alfabeta, Bandung 2012)
- S, Margono, *Metode Penelitian Pendidikan* Rineka Cipta, Jakarta 2010
- Sandy Ajizah “*self esteem (Coopersmiih)*” (On-Line), tersedia di: [http://sandyajizah.Blogspot. Com/2013/01/self-esteem.Html?m=1](http://sandyajizah.Blogspot.Com/2013/01/self-esteem.Html?m=1).
- Santrock, *Development Perkembangan Masa Hidup*, PT Erlangga, Jakarta 2002
- Santoso Singgih, *Panduan Lengkap SPSS Versi 20*,(Jakarta:Alek Media Koputindo, 2012
- Sarwono ,*Pesikologi sosial*, Jakarta:Salemba Humanika,2009
- Tim Redaksi,*Undang-Undang No 20 Tahun 2003 Tentang Pendidikan Nasional*,(Jakarta:Sinar Grafika,2004)
- Tod F.Heatherton and Carrie L. Wyland, *Assesing self esteem*, In Lopez S.And Snyder R.,(Eds)*Assesing Positive Psychologi*.Washington DC :AP Seq.A,2003
- Trihendradi. C, *7 langkah mudah melakukan analisis ststistik menggunakan SPSS17*, yogyakarta, andi 2009

UU No 23 tahun 2002 tentang Perlindungan Anak

Wahyudi & Komalasari Gantina, Teori dan Teknik Konseling, PT Indeks, Jakarta 2011

Willis S Sofyan, *Konseling Individual Teori dan Praktik*, Alfabeta, Bandung 2004



LAMPIRAN



Deskripsi Singkat SMP Negeri 21 Bandar Lampung

1. Profil Sekolah



Nama Sekolah	: SMP Negeri 21 Bandar Lampung
Alamat	: Jl. Riadudu Perum Korpri Blok D-8
Kelurahan	: Korpri Raya
Kecamatan	: Sukarame
Kota	: Bandar Lampung
Telp.	: (0721) 785609
NSS / NPSN	: 201126002092 / 10807195
Jenjang Akreditasi	: A
Tahun didirikan	: 1991
Tahun Beroperasi	: 1992
Status Tanah	: Pemerintah
Luas Tanah	: 9860,50 M ²
Status Bangunan	: Pemerintah
Luas seluruh bangunan	: 3044,95 M ²

2. Visi, Misi dan tujuan sekolah

Visinya : taqwa, cerdas dan berkarakter

Misi Taqwa :

- Melaksanakan pembiasaan pengamalan ajaran agama di sekolah secara terpadu
- Melengkapi fasilitas dan sarana ibadah secara bertahap
- Memfasilitasi dan membimbing siswa dalam belajar baca tulis Al-Qur'an
- Melaksanakan pembinaan dan pelatihan bidang agama untuk meningkatkan kualitas warga sekolah dalam kehidupan beragama.

Misi Cerdas :

- Melaksanakan pembinaan secara intensif dan terpadu dalam bidang akademik maupun non akademik untuk mengembangkan bakat dan potensi siswa

- b. Melengkapi fasilitas pembelajaran untuk meningkatkan efektifitas dan efisiensi belajar siswa
- c. Melaksanakan dan mengikuti berbagai kegiatan dan perlombaan yang dapat membangun jiwa kompetitif.

Misi Berkarakter :

- a. Menyediakan regulasi yang bersifat demokratis, aspiratif, dan komprehensif yang berlaku bagi seluruh warga sekolah
- b. Melaksanakan regulasi (aturan) secara konsekuen dan tanggung jawab
- c. Menerapkan budaya 5S (Senyum, Salam, Sapa, Santun, Sederhana) di lingkungan sekolah
- d. Memberikan penghargaan dan sanksi bagi seluruh warga sekolah secara tegas
- e. Melaksanakan pembinaan dan pembiasaan budaya bersih, rapi dan indah.

Tujuan Sekolah :

- a. Peningkatan kualitas pembelajaran yang berkompeten
- b. Peningkatan kegiatan belajar mengajar yang efisien
- c. Pembiasaan beretika berdasarkan iman dan taqwa
- d. Peningkatan mutu dalam kegiatan intra dan ekstra kurikuler

3. Data Kepala Sekolah

Semenjak berdirinya sampai sekarang, telah terjadi 09 kali pergantian kepala sekolah, yaitu:

Tabel 5
Nama-nama yang pernah menjadi kepala sekolah di
SMP Negeri 21 Bandar Lampung

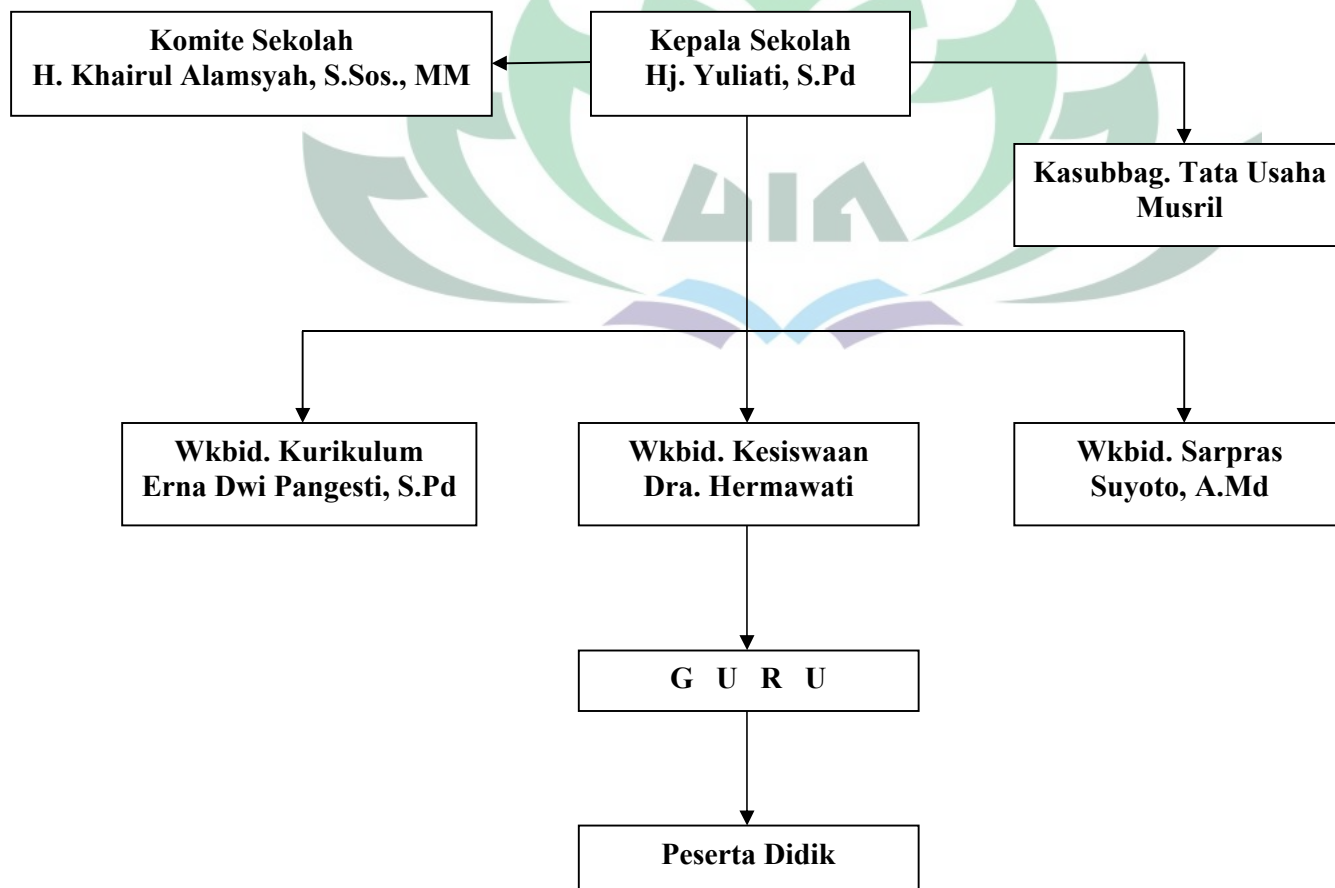
No.	Nama	NIP	Tanggal		Keterangan
			Mulai	Sampai	
1	Theresia Napitupulu	130055109	15/07/1991	07/08/1995	Kepala Sekolah

2	Dra. Hj. Hilda Suyuthi	130381286	07/08/1995	30/11/1999	Kepala Sekolah
3	Drs. Irsan, hz	131410585	30/11/1999	14/03/2001	Kepala Sekolah
4	Netti Herawati, S.Pd	130539883	14/03/2001	25/02/2002	Kepala Sekolah
5	Drs. Sardjono	130608087	25/02/2002	03/12/2004	Kepala Sekolah
6	Drs. Bahrunsyah, M.Pd	132005097	03/12/2004	01/08/2007	Kepala Sekolah
7	Dra. Nyimas Nelly	131647518	01/08/2007	03/10/2009	Kepala Sekolah
8	Drs. uminto Haryadi	1953041819 7703 1002	03/10/2009	30/04/2013	Kepala Sekolah
9	Hj. Yuliati, S.Pd	1961111219 8110 2 001	01/05/2013	S.d sekarang	Kepala Sekolah

Sumber: Dokumentasi SMP Negeri 21 Bandar Lampung Tahun 2016/2017.

4. Struktur Organisasi Sekolah

Gambar 3
Struktur Organisasi SMP Negeri 21 Bandar Lampung



5. Data Tenaga Pengajar/Guru

Tenaga pengajar/guru yang terdapat di SMP Negeri 21 Bandar Lampung terdapat 59 guru, diantaranya sebagai berikut:

Tabel 6
Tenaga pengajar/guru SMP Negeri 21 Bandar Lampung

No	Nama	NIP	Jabatan	Bid. Studi	Pendidikan
1	Hj. Yulianti, S.Pd	19611112 198110 2 001	Kepala Sekolah	IPS	Unila
2	Erlindawati, S.Pd	19620111 198403 2 006	Guru	B. Indonesia	UT
3	Lamartina Simanjuntak, S.Pd	19580522 198503 2 004	Guru	B. Inggris	Unila
4	Erna Dwi Pangesti, S.Pd	19630627 198403 2 001	Wkbid. Kurikulum	Matematika	UT
5	Ida Nurbaiti, SPd	19651104 198703 2 004	Guru	Matematika	STKIP
6	Hj. Asmanah, S.Pd	19620501 198412 2 004	Guru	PKn	Unila
7	Hj. Wirdati, S.Pd	19630713 198503 2 006	Guru	IPA	STKIP
8	Marida, S.Pd	19631110 199002 2 001	Guru	B. Indonesia	STKIP
9	Dra. Sri Erlina	19570116 197703 2 001	Guru	Bind	Unila
10	Dra. Hj. Eka Tarina	19620203 199003 2 002	Guru	BK	Unila
11	Dra. Daurah	19580716 198603 2 003	Guru	PAI	IAIN
12	Drs. Bahrnun	19620415 1992 03 1 006	Guru	IPS	Unila
13	Roslinee, S.Pd	19580430 198203 2 003	Guru	IPS	STKIP
14	Hj. Sarini, A.Md	19610413 198412 2 001	Guru	Ket Jasa	Unila
15	Dra. Hermawati	19630521 199303 2 005	Wkbid. Kesiswaan	IPS	STKIP
16	Olga Saplena, A.Md	19610902 198303 2 011	Guru	IPS	UT
17	Hj. Aprilia Rose Merry, S.Pd	19650425 198601 2 002	Guru	IPS	STKIP
18	Bernawati, S.Pd	19650921 198703 2 012	Guru	B. Indonesia	STKIP
19	Kholidawati, S.Pd	19641015 198703 2 009	Guru	B. Inggris	STKIP
20	I. Nurlaila Hasanah, S.Pd	19631201 198603 2 010	Guru	IPS	Unila
21	Dra. Djumaliah	19570701 199412 2 001	Guru	PAI	IAIN
22	Dra. Siti Hadijah	19611005 198603 2 019	Guru	BK	Unila
23	Suyoto, A.Md	19600410 198701 1 001	Wkbid. Sarpras	MIPA	Unila
24	Mesra Sinaga, S.Pd	19641106 198803 2 004	Guru	Matematika	STKIP
25	Siti Zawiyah, S.Pd	19620922 198602 2 003	Guru	Matematika	Unila
26	Kusnul Khotimah,	19650910 198803 2 003	Guru	Matematika	Unila

	M.Pd				
27	Minar Nauli Simamora, S.Pd	19680619 199303 2009	Guru	IPS	STKIP
28	Helna Dewi, S.Pd	19651031 198703 2 001	Guru	B. Indonesia	STKIP
29	Iryana Dewi, S.Pd	19710817 199802 2 001	Guru	B. Inggris	STKIP
30	Sri Yuheni, S.Pd	19571009 198609 2 001	Guru	MIPA	Unila
31	Muslianah, S.Pd	19650707 199802 2 001	Guru	BK	STKIP
32	Yulida Berthi, S.Pd	19710726 199512 2 001	Guru	B. Indonesia	STKIP
33	Susilawati Yasha, S.Pd	19641111 198701 2 004	Guru	IPS	STKIP
34	Eliyawati, S.Pd	19650325 198903 2 007	Guru	IPS	STKIP
35	Sri Hastuti, S.Pd	19680826 199203 2 004	Guru	Matematika	STKIP
36	Sri Kuswati	19590516 198302 2 002	Guru	PKn	IKIP Bandung
37	Martisari, S.Pd	19580804 198110 2 001	Guru	Ket Jasa	Unila
38	Hj. Misdiana, S.Pd	19680817 199203 2 010	Guru	Matematika	STKIP
39	Subhan Rozi, S.Pd. MPd	19650601 199002 1 001	Guru	IPA	IMNI
40	Netti Sibarani, S.Pd	19660104 199003 2 005	Guru	IPS	STKIP
41	Ratna Siburian, S.Pd	19640903 199002 2 001	Guru	IPS	STKIP
42	Fitri Susmiati, S.Pd	19740605 200012 2 005	Guru	B. Inggris	Unila
43	Yurna Hartati, S.Pd	19670410 199110 2 001	Guru	IPS	STKIP
44	Elfanelis	19690404 199203 2 017	Guru	IPA	Unila
45	Titin Alinda, S.Pd	19680820 199203 2 008	Guru	B. Indonesia	STKIP
46	Hj. Rosidah, S.Pd	19601005 199212 2 001	Guru	Matematika	STKIP
47	Rotua Pasaribu, S.Pak	19690314 200312 2 003	Guru	PAK	SILAON MEDAN
48	Hj. Sumaini, A.Md	19640521 199103 2 001	Guru	B. Indonesia	Unila
49	Raudhatul Iflah, S.Ag	19781227 200501 2 010	Guru	PAI	IAIN
50	Hendry Syahrul	19571114 198701 1 001	Guru	Ket Jasa	Unila
51	Rian Maryani, S.Pd	19800920 200701 2 004	Guru	BK	Muh. Pringsewu
52	Sri Mulyati, S.Pd	19770129 201101 2 002	Guru	Penjaskes	U Pend. Indonesia
53	Ardiansyah, S.Pd	19820517 200902 1 004	Guru	Penjaskes	Unila
54	Purwini, S.Pd	19790715 200604 2 034	Guru	B. Lampung	Unila
55	Rita Zahara, S.Pd	19720825 201407 2 002	Guru	Ekonomi	Unila
56	Hendro Hermansyah, S.Pd	19840601 201407 1 002	Guru	B. Inggris	STKIP
57	Frildiansyah Firdaus, S.Kom	19800401 201407 1 004	Guru	M. Informatika	Satu Nusa

58	Suharni	Honor	Guru	M. Informatika	Widya Yahya
59	Donny Setiawan	Honor	Guru	Penjaskes	SMA

Sumber: Dokumentasi SMP Negeri 21 Bandar Lampung Tahun 2016/2017.

6. Data Peserta Didik

Peserta didik di SMP Negeri 21 Bandar Lampung dari tahun ke tahun mengalami penambahan jumlah peserta didiknya, pada tahun ajaran 2016/2017 jumlah peserta didik secara keseluruhan mencapai 1053 peserta didik.

Tabel 7
Daftar jumlah peserta didik SMP Negeri 21 Bandar Lampung

Tahun Ajaran	Jumlah Calon Siswa	Kelas VII	Kelas VIII	Kelas IX	Jumlah keseluruhan
		Jumlah Siswa	Jumlah Siswa	Jumlah Siswa	
2012 / 2013	381	368	310	225	903
2013 / 2014	321	310	191	298	799
2014 / 2015	382	311	314	185	810
2015 / 2016	325	377	312	304	993
2016 / 2017	345	386	370	297	3505

Sumber: Dokumentasi SMP Negeri 21 Bandar Lampung Tahun 2016/2017.

7. Data Sarana dan Prasarana

a. Data Ruangan/Gedung

Sarana dan prasarana yang terdapat di SMP Negeri 21 Bandar Lampung antara lain sebagai berikut:

Tabel 8
Sarana dan prasarana SMP Negeri 21 Bandar Lampung

No	Jenis Ruang	Jumlah	Luas	Kondisi	Keterangan
1	Kelas VII	12		Baik	
2	Kelas VIII	11		Baik	3 Rusak Berat
3	Kelas IX	10		Baik	
4	Laboratorium IPA	1		Baik	
5	Keterampilan	-		-	Belum Ada

6	Kepala Sekolah	1		Baik	
7	Tata Usaha	1		Rusak Ringan	
8	Bendahara	1		Baik	
9	BK	1		Baik	
10	Guru	1		Rusak Ringan	
11	Waka Sekolah	1		Rusak Ringan	
12	Perpustakaan	1		Baik	
13	WC Guru	3		Baik	
14	UKS	1		Rusak Ringan	
15	OSIS	1		Rusak Ringan	
16	Pramuka	1		Baik	
17	Koperasi Siswa	1		Baik	
18	Penjaga	1		Baik	
19	LAB Komputer	1		Rusak Ringan	
20	Ganti	1		Baik	
21	Gudang	1		-	Belum Ada
22	Lab Multimedia	1		-	Belum Ada
23	Lab Bahasa	1		Baik	
24	WC Siswa	10		Baik	
25	Mushollah	1		Baik	

Sumber: Dokumentasi SMP Negeri 21 Bandar Lampung Tahun 2016/2017.

b. Data Lapangan Olah Raga

Lapangan olah raga yang ada di SMP Negeri 21 Bandar Lampung adalah sebagai berikut:

Tabel 9
Lapangan olah raga di SMP Negeri 21 Bandar Lampung

No	Lapangan	Jumlah	Keterangan	
			Baik	Rusak
1	Basket	1	√	
2	Volly Ball	2	√	
3	Tolak Peluru	1	√	
4	Bulu Tangkis	1	√	

5	Lompat Jauh	1	√	
6	Tenis Meja	2		√

Sumber: Dokumentasi SMP Negeri 21 Bandar Lampung Tahun 2016/2017.



ANGKET SELF ESTEEM (HARGA DIRI)

Nama :

Kelas :

Jenis kelamin :

Hari/tanggal :

PETUNJUK PENGISIAN

1. Angket ini terdiri dari 20 pernyataan.
2. Tulislah identitas diri anda pada tempat yang telah disediakan.
3. Baca dan pahami setiap pernyataan dengan teliti.
4. Pilihlah jawaban yang dianggap paling sesuai dengan perasaan anda, yang dialami atau dirasakan saat ini.
5. Tidak ada jawaban salah dalam pengisian angket ini semua jawaban yang anda silang adalah benar, sesuai pendapat dan kondisi yang dialami.
6. Berusahalah untuk tidak melihat atau bertanya kepada teman anda, karena andalah orang yang paling mengerti tentang diri anda sendiri.
7. Jawaban yang anda pilih tidak akan mempengaruhi nilai akademis anda.
8. Jawaban dirahasiakan dan tidak akan diinformasikan kepada pihak lain.
9. Beri tanda silang (X) pada pilihan jawaban dari pernyataan yang anda pilih.

Keterangan pilihan jawaban

SS =Sangat Setuju

S =Setuju

RG =Ragu-ragu

TS =Tidak setuju

STS =Sangat Tidak Stuju

NO	Pernyataan	SS	S	RG	TS	STS
1	Saya merasa percaya terhadap kemampuan saya sendiri					
2	Saya cemas memperhatikan saya berhasil atau gagal					
3	Saya merasa puas dengan tampilan fisik saya saat ini					
4	Saya merasa frustasi terhadap penampilan saya					
5	Saya merasa pemahaman saya terhadap sesuatu yang saya baca terganggu					
6	Saya merasa bahwa orang lain menghargai saya dan mengakui saya					
7	Saya merasa tidak puas dengan berat badan saya					
8	Saya merasa memiliki kesadaran diri					
9	Saya merasa bahwa saya pandai seperti orang					

	lain					
10	Saya merasa tidak puas dengan diri saya sendiri					
11	Saya puas dengan penampilan saya					
12	Saya memiliki perasaan yang baik tentang diri saya sendiri					
13	Saya mencemaskan apa yang orang lain pikirkan tentang saya					
14	Saya merasa percaya diri bahwa saya menguasai sesuatu					
15	Saya merasa rendah diri dibandingkan orang lain					
16	Saya merasa tidak menarik					
17	Saya merasa bermasalah dengan kesan yang saya buat					
18	Saya merasa kurang mampu dibandingkan orang lain					
19	Saya merasa sepertinya saya tidak mampu bekerja dengan baik					
20	Saya cemas karena saya kelihatan bodoh					

Item Pernyataan :

1. *Performance self esteem* :1,4,5,9,14,18,19
2. *Social self esteem* :2,8,10,13,15,17,20
3. *Physical self esteem* :3,6,7,11,12,16

PEDOMAN WAWANCARA

Menggunakan wawancara tidak terstruktur

Nama : Dra.Siti Hadijah

Jabatan :Guru Bimbingan konseling

Hari/tanggal wawancara :28/02/2017

A. Pengantar

1. Pedoman wawancara ini digunakan untuk mendapatkan informasi mengenai *self esteem* pada peserta didik.
2. Wawancara diadakan ketika guru bimbingan dan konseling sedang memiliki waktu luang. Peneliti mengadakan wawancara berkaitan dengan *self esteem* peserta didik.

B. Daftar Pertanyaan

1. Bagaimana program bimbingan dan konseling SMPN 21 Bandar Lampung?
2. Apakah ada jam pelajaran untuk bimbingan dan konseling di sekolah ini?
3. Apakah pada kelas VIII terdapat peserta didik yang memiliki *self esteem* rendah?
4. Langkah apa saja yang sudah digunakan untuk mengatasi peserta didik yang memiliki *self esteem* rendah?

Profil SMPN 21 Bandar Lampung

1. Identitas Sekolah

1

Nama Sekolah

2

NPSN

3

Jenjang Pendidikan

4

Status Sekolah

5

Alamat Sekolah

RT / RW

Kode Pos

Kelurahan

Kecamatan

Kabupaten/Kota

Provinsi

Negara

6

Posisi Geografis

<

2. Data Pelengkap

7	SK Pendirian Sekolah	:	8371/5.12C1/C7/1993
8	Tanggal SK Pendirian	:	1993-05-05
9	Status Kepemilikan	:	Pemerintah Daerah
10	SK Izin Operasional	:	0216/0/1992
11	Tgl SK Izin Operasional	:	1992-05-05
12	Kebutuhan Khusus Dilayani	:	Tidak ada
13	Nomor Rekening	:	380.03.01.62799.8
14	Nama Bank	:	Bank Lampung
15	Cabang KCP/Unit	:	Teluk Betung
16	Rekening Atas Nama	:	SMPN 21 Bandar Lampung
17	MBS	:	Ya
18	Luas Tanah Milik (m2)	:	9860
19	Luas Tanah Bukan Milik (m2)	:	0
20	Nama Wajib Pajak	:	SMPN 21 Bandar Lampung
21	NPWP	:	2,0123E+12

3. Kontak Sekolah

20	Nomor Telepon	:	0721 785609
21	Nomor Fax	:	0721 785609
22	Email	:	smpn21bdl_lampung@yahoo.co.id
23	Website	:	

4. Data Periodik

24	Waktu Penyelenggaraan	:	Kombinasi
25	Bersedia Menerima Bos?	:	Bersedia Menerima
26	Sertifikasi ISO	:	Belum Bersertifikat

27	Sumber Listrik	:	PLN
28	Daya Listrik (watt)	:	10500
29	Akses Internet	:	Smartfren
30	Akses Internet Alternatif	:	

5. Data Lainnya

31	Kepala Sekolah	:	Yuliati
32	Operator Pendataan	:	RUJITO
33	Akreditasi	:	
34	Kurikulum	:	KTSP



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN /LAYANAN
BIMBINGAN DAN KONSELING LAYANAN KONSELING KELOMPOK**

I. IDENTITAS

- A. Satuan Pendidikan : SMPN 21 Bandar Lampung
B. Tahun Ajaran : 2017-2018
C. Sasaran Pelayanan : Peserta didik kelas VIII
D. Pelaksana : Septiani Amanah
E. Pihak Terkait : Siswa

II. WAKTU DAN TEMPAT

- A. Tanggal : 9 September 2017
B. Jam Pembelajaran/Pelayanan : Diluar jam Pembelajaran
C. Volume Waktu (JP) : (1 x 45 menit)
D. Spesifikasi Tempat Belajar : Mushola

III. MATERI PEMBELAJARAN

- A. Tema/Subtema : 1. Tema : *Self esteem* rendah
2. Subtema : Pemahaman dan penjelasan dari konseling kelompok
B. Sumber Materi : -

III. PENGEMBANGAN

- A. Pengembangan KES 1. Siswa dapat memahami kegiatan belajar yang berkaitan dengan penjelasan konseling kelompok.
2. Siswa bisa memiliki pikiran positif dan aktif dalam memahami materi konseling kelompok dalam upaya mengembangkannya kebersamaan di lingkungan.
3. Kesungguhan siswa dalam meningkatkan rasa kebersamaan dan kepedulian terhadap lingkungan sekitar.
B. Penanganan KES-T Agar siswa memiliki kepercayaan diri

IV. METODE DAN TEKNIK

- A. Jenis Layanan : Konseling kelompok
B. Kegiatan Pendukung : -

V. SARANA

- A. Media : -
B. Perlengkapan: Buku

VI. SASARAN PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN

A. KES: 1

1. Acuan (A): Siswa memahami fungsi layanan BK.
2. Kompetensi (K): Siswa mampu menjelaskan materi pelayanan diberikan dengan tanya jawab.
3. Usaha (U): Siswa melakukan tindakan-tindakan yang efektif untuk menjawab.
4. Rasa (R): Siswa senang mengikuti layanan konseling kelompok.
5. Sungguh-sungguh (S): Siswa sungguh-sungguh mengikuti layanan konseling kelompok.

B. KES-T:

Menghindari dan mencegah siswa yang tidak bisa mempunyai pengetahuan tentang layanan BK

- C. Ridho Tuhan, Bersyukur, Ikhlas dan Tabah: Memohon Ridho Allah SWT untuk melaksanakan penyelesaian masalah, jujur dalam mengungkapkan permasalahan, ikhlas menerima saran dan masukan dan berusaha bekerja keras untuk menuntaskan masalah yang dialaminya secara bersama-sama.

IX. LANGKAH KEGIATAN

A. LANGKAH PENGANTARAN:

TAHAP PEMBENTUKAN

1. Mengucapkan salam dan menerima secara terbuka.
2. Mengecek kehadiran siswa.
3. Menjelaskan pengertian, tujuan, asas-asas dan proses kegiatan layanan Konseling kelompok yang diselenggarakan dengan penuh perhatian, semangat dan penampilan dengan melakukan kegiatan berpikir, merasa, menyikapi, melakukan dan bertanggung jawab (BMB3).
4. Membangun suasana keakraban untuk terbangunnya dinamika yang terbuka dan penuh semangat melalui perkenalan dilanjutkan dengan rangkaian nama serta menggunakan permainan agar suasana lebih menyenangkan.
5. Menyampaikan arah materi pokok pembelajaran, yaitu dengan judul “Self esteem rendah”

B. LANGKAH PENJAJAKAN:

TAHAP PERALIHAN

1. Menanyakan kesiapan siswa untuk memasuki tahap kegiatan.
2. Memahami suasana perasaan siswa.
3. Membentuk norma dengan anggota kelompok dan membuat kesepakatan.

C. LANGKAH PENAFSIRAN:

TAHAP KEGIATAN AWAL

1. Memberi kesempatan pada anggota kelompok untuk menceritakan pengalaman mereka ketika di ruang BK
2. Bersama anggota kelompok disimpulkan pokok-pokok informasi layanan BK.
3. Memberikan ulasan dan penegasan-penegasan berkaitan dengan masukan atau respon atau pengalaman anggota kelompok.

D. LANGKAH PEMBINAAN:

TAHAP KEGIATAN UTAMA

Materi penajakan dan penafsiran yang mendapat penekanan/penegasan selanjutnya didalami dalam langkah pembinaan.

1. Guru BK membahas tentang Pengertian BK serta alasan BK ada di dunia pendidikan.
2. Membahas kondisi atau materi yang dikemukakan siswa pada langkah penajakan dengan penekanan-penekanan tertentu mengarah pada materi pokok.
3. Siswa diberi kesempatan untuk menanyakan atau merespon materi “Self esteem rendah” yang telah dijelaskan, pertanyaan dan respon siswa akan dijawab dan diberikan ulasan serta penegasan- penegasan yang diperlukan.

E. LANGKAH PENILAIAN DAN TINDAK LANJUT:

TAHAP KESIMPULAN DAN PENUTUP

1. Kesimpulan Puncak kegiatan adalah mengambil kesimpulan tentang isi pokok topik yang dibahas, searah dengan komitmen diatas.
2. Penilaian Hasil Siswa diminta mengemukakan hal-hal baru berkenaan topik yang dibahas dengan pola BMB3 dalam kaitannya dengan AKURS:
 - a. Berfikir: Bagaimana mengenalkan konseling kelompok pada peserta didik (Unsur A).
 - b. Merasa: Apa yang konseli rasakan disaat mengikuti layanan konseling kelompok (UnsurR).
 - c. Bersikap: Kemampuan memahami dengan sebaik-baiknya dan mempertahankan mutu kegiatan belajar dalam konseling kelompok (Unsur K dan U).
 - d. Bertindak: Apa yang hendak anggota kelompok lakukan untuk memahami, merespon permasalahan (Unsur K dan U).
 - e. Bertanggung Jawab: Bagaiman anggota kelompok bertanggung jawab untuk menyikapi layanan konseling kelompok. (Unsur S).

3. Penilaian Proses Melalui pengamatan dilakukan penilaian proses pembelajaran/pelayanan untuk memperoleh gambaran tentang aktivitas siswa dan efektifitas pembelajaran/pelayanan yang telah diselenggarakan

4. LAPELPROG dan Tindak Lanjut Setelah kegiatan pembelajaran atau pelayanan selesai disusun Laporan Pelaksanaan Program Layanan (LAPELPROG) yang memuat data penilaian hasil dan proses, dengan disertai arah tindak lanjutnya Pamekasan.

Bandar Lampung September 2017

Guru BK

Peneliti

Dra.Siti Hadijah
NIP.19610051986032019

Septiani Amanah
NPM.1311080012



Dokumentasi kegiatan penelitian



Foto ini diambil ketika kegiatan konseling klompok sedang berlangsung didalam mushola.



Konseli sedang menceritakan masalah yang membuat *self esteem* nya rendah.



Peneliti memberikan pengarahan dengan menggunakan pendekatan REBT